ROCZNIK



ROCZNIK SPORTOWY
1934

WARSZAWA 1934
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

OKŁADKA EDMUNDA JOHNA
WEDŁUG PROJEKTU ODZNACZONEGO I NAGRODĄ NA KONKURSIE ZAMKNIĘTYM „KOŁA ARTYSTÓW—GRAFIKÓW REKLAMOWYCH".

GŁÓWNA DRUKARNIA WOJSKOWA, WARSZAWA, PRZEJAZD 10.



Prezydent Rzeczypospolitej, prof. dr. Ignacy Mościcki
wysoki protektor sportu polskiego
(według miedziorytu atelier Girs-Barcz).



I Marszałek Polski Józef Piłsudski, Minister Spraw Wojskowych twórca i przewodniczący Rady Naukowej Wychowania Fizycznego (według miedziorytu atelier Girs-Barcz).

2



Prof. dr Leon Kozłowski
prezes Rady Ministrów



Marian Zyndram-Kościałkowski
Minister Spraw Wewnętrznych



Wacław Jędrzejewicz
Minister W. R. i O. P.



Płk. dypl. Władysław Kiliński
Dyrektor P. U. W. F. i P. W.



Józef Błoński
Nacz. W. W. F. Min. W. R. i O. P.

PRZEDMOWA.

Przed czterema laty powstała w sferach sportowych myśl wydania „Polskiej encyklopedji sportowej". Szerokie ramy zakrojone przez inicjatorów przerosły ich możliwości, głównie finansowe. Obecnie Główna Księgarnia Wojskowa, zasłużony już wydawca Bibljoteczki Sportowej, oddaje do użytku czytelników nowy tom pod skromnym tytułem „Rocznik Sportowy".

Pozornie oba te fakty, rozdzielone czteroletnim okresem czasu, nie wiążą się z sobą. A jednak zamierzona i niewydana dotąd „Polska encyklopedja sportowa" i „Rocznik Sportowy" łączą się w jednej koncepcji, zmierzającej do wypełnienia dotkliwego braku uniwersalnego podręcznika sportowego, któryby, obok danych historycznych, zawierał wymiary boisk i pływalni, uczył je budować, udzielał wskazówek technicznych, zachęcał do uprawiania sportu i przestrzegał przed szkodliwemi jego przejawami w imię słusznych i surowych uwag lekarza i pedagoga. „Rocznik Sportowy" nie usiłuje być wyrazem uniwersalnego podręcznika sportowego, ani nie jest pierwszym tomem „Encyklopedji", ale jest z pewnością pniem żywego drzewa, które może i powinno wydać pożądane owoce.

Witając z radością w „Roczniku Sportowym" skromne, lecz ściśle dostosowane do naszych możliwości początki wielkich zamierzeń, wyrażam nadzieję, że dalsze wydania „Rocznika" staną się „Petit Larousse'm" polskiej kultury fizycznej.

Kiliński, płk. dypl.

Dyr. Państw. Urz. W. F. i P. W.

SPIS RZECZY.

Str.

DZIAŁ PUBLICYSTYCZNY

ROLA SPOŁECZNA I WYCHOWAWCZA SPORTU.

Sport, zwalczany zaciekle przez intelektualistów starej daty, widzących w nim niebezpieczeństwo dla ich ciasnej „kultury", jest wszędzie popierany przez prawdziwie postępowe warstwy społeczeństwa, a przedewszystkiem przez rządy. Oczywiście, nie dlatego, by uważały, iż posiada on znaczenie dla ludności i dla państwa w charakterze milej rozrywki czy przyjemnej zabawy; pomagają rozwojowi sportu z tego względu, że widzą w nim głębszą wartość, że uznają jego doniosłą rolę kulturalną — wychowywanie pełnowartościowych obywateli.

Niesłychaną naiwnością i krótkowzrocznością byłoby mniemanie, iż oświecone rządy państw najbardziej cywilizowanych łożą na rozwój życia sportowego tylko dlatego, iż potrzebują do swych wojsk silnych, wytrzymałych i... gruboskórnych żołnierzy, iż potrzebne im jest „zdrowe cielę w zdrowem ciele". Już nie mówiąc o tem, że warunki wojny współczesnej wymagają inteligencji od każdego szeregowca, śmieszne jest przypuszczanie, iż rządom chodzi o wyhodowanie matołów. Było to dobre kiedyś, w czasach t. zw. oświeconego absolutyzmu.

Każdy głębszy obserwator musi zrozumieć, iż sport rozwija całego człowieka. Na czem polega jego istota? Czy na samem uprawianiu ćwiczeń cielesnych? Bynajmniej. Są przecież sporty nie wymagające żadnego wysiłku fizycznego; są ćwiczenia cielesne bardzo intensywne, do sportów jednak nigdy nie zaliczane. Istota sportu leży w sferze duchowej. Conditio sine qua non „sportowości" jest dą-

zenie do rekordu, do doskonałości, drogą szlachetnej, lojalnej rywalizacji. „Sportowanie“ polega na stałem dążeniu do coraz lepszych wyników, na stałem prześciganiu siebie i innych. Czyż nie jest to obrazem żywota każdej wartościowej jednostki, niezależnie od charakteru jej działalności? Czyż wszyscy wielcy ludzie, genjusze nauki i sztuki, mężowie stanu i wodzowie — nie posiadali psychiki „sportowej“?

Tak zdawałoby się nic nie znaczące walki na boisku sportowem wyrabiają u młodzieży wszystkie te cechy, które potrzebne są na szerokiej arenie życia. Rozwijają i hartują ciało. A przecież zdrowe i silne ciało potrzebne jest każdemu, kto chce wydajnie i intensywnie pracować na jakiemkolwiek bądź polu, bo fizjologja dowiodła niezbicie, iż człowiek silny fizycznie może wprawdzie nie lepiej, ale dłużej myśleć, niż cherlak. Dalej, rozwijają mnóstwo cennych cnót, a więc przedsiębiorczość, energję, zimną krew, wiarę w siebie, wytrwałość, odwagę, upór w przełamywaniu przeszkód, przedewszystkiem zaś uczą stawiania sobie śmiałych, trudnych do osiągnięcia celów, uczą obracania się wśród szerokich horyzontów.

Choć jest to bardzo wiele, nie koniec na tem. Nie zapominajmy, iż sporty są przeważnie uprawiane zbiorowo, że więc młodzież uczy się tam współżycia i współdziałania, uczy się poświęcania dla ogółu, uczy się podporządkowywania celów osobistych interesom grupy. I uczy się tego doskonale.

Naumyślnie zostawiliśmy na boku takie „drobiazgi“, jak konieczność prowadzenia higjenicznego, spartańskiego trybu życia, jak przyzwyczajanie do wysiłków, których owocem jeno sława i radość czynu, a nie żadne poziome korzyści, jak fakt, iż wiele sportów wymaga dużego wysiłku myślowego, szybkości i sprawności funkcjonowania mózgu. To są naprawdę drobiazgi w porównaniu z kardynalnemi zaletami społeczno-wychowawczemi sportu.

Po tem krótkiem exposé, nikt się już chyba nie zdziwi, że w dawnej Anglji określenie „sportsmen“ było najpochlebniejsze, jakie tylko można było wymyśleć. Sportsmen — to był dżentelmen bez zarzutu, to był rycerz o nieskalanie białym pióropuszu, to był „pełny“ człowiek.

Oczywiście, w dzisiejszej praktyce jest inaczej. Lecz nie sport temu winien. Wpływ przezeń wywierany jest zależny od podatności gruntu. Podobnie jak każdy ustrój społeczny będzie niedoskonały, póki ludzie są ułomni, tak samo i ustrój sportowy szwankuje, gdyż ludzie sportu nie stoją na odpowiednim poziomie. Mówi się dziś często o upadku, o degeneracji sportu. Niesłusznie. Dawniej było lepiej nie dlatego, by idea sportowa była inna, lecz z tego względu, że sportem zajmowała się tylko elita, tylko garść fanatyków-idealistów. Dziś sport wszedł w masy i masy weszły do sportu. Psują go, wprowadzają brudne obyczaje i metody, wzięte ze swego codziennego życia. Lecz zarazem poprawiają się same, gdyż nawet źle rozumiana i mało zrozumiana idea sportowa — może tylko uszlachetnić. Jej nieprzemijające wartości są tak wielkie, tak oczywiste i tak podniosłe, że każdy, kto ją pozna — musi się stać lepszy, a dla niejednego, z natury wartościowszego, stanie się ona potężną pobudką i podnietą do piękniejszego, pełniejszego życia. I dlatego jest poważnym czynnikiem kultury.

W. I. D.

JAK NALEŻY UPRAWIAĆ SPORT.

Podobnie jak wszystko, tak i sport może być pożyteczny i może być szkodliwy. Zależy to od formy jego uprawiania. Gdy będzie racjonalna — sport okaże się potężnym czynnikiem dodatnim, wpływającym doskonale na rozwój cielesny i na wyrobienie charakteru; gdy będzie niewłaściwa — sport przeistoczy się w źródło niedomagań fizycznych i psychicznych.

Niestety, aż nadto często młodzież, oddająca się ćwiczeniom sportowym bez zastanowienia, zamiast czerpać korzyści — rujnuje zdrowie fizyczne i moralne.

Jakież są niebezpieczeństwa, które sportowiec napotkać może na swej drodze?

Przedewszystkiem grozi mu przesada.

Trzeba pamiętać, że sport nie powinien i nie może być celem samym w sobe, a tylko środkiem do osiągnięcia pewnych wartości, które powinno się wyzyskać dopiero na innem polu pracy, społecznie ważniejszem. Przesada sportowa stale prowadzi do tego, że zajmując się sportem przedewszystkiem, młodzież zapomina o wszystkiem innem. W wyniku tego, po może nawet pięknej, ale dość krótkiej karjerze sportowej, młodzieniec nagle spostrzega, że nie skończył szkoły, że stracił kilka cennych lat, że stanął w obliczu życia bez żadnego fachu, bez żadnej umiejętności, któraby mu pozwoliła zarabiać na chleb. Szczególnie często zdarza się to tym płatnym „amatorom", których pozbawieni skrupułów działacze klubowi ściągają do siebie w trosce o imprezy kasowe. Taki młody człowiek, który mógłby zapewne stać się bardzo wartościową jednostką, zachęcony perspektywą łatwego życia — rzuca szkołę czy warsztat pracy i idzie kopać piłkę czy jeździć na rowerze za pieniądze. Po kilku latach, gdy okres świetności sportowej się kończy — a musi się skończyć nieuniknienie — powiadają mu, że jest już niepotrzebny i... przestają płacić. I młody człowiek, który zdążył sobie podniszczyć zdrowie, znajduje się odrazu, brutalnie na bruku. Nie nauczył się przecież nic innego, jak kopać piłkę czy też sprintować na torze kolarskim. Jest jednostką zgubioną dla społeczeństwa, jest człowiekiem, który się przez lekkomyślność zmarnował.

Przerost ambicji sportowej doprowadza normalnie do nadmiernej specjalizacji. Ponieważ przy dzisiejszych wyśrubowanych rekordach, niesposób zabłysnąć w kilku konkurencjach równocześnie, wybiera się więc tylko jedną

i cały zasób sił i energji wkłada w to, by skoczyć o tyczce o parę centymetrów wyżej lub o parę sekund szybciej przepłynąć 200 metrów nawznak. Prowadzi to oczywiście do jednostronnego rozwoju fizycznego, nieraz graniczącego z kalectwem. Następnie, niecierpliwie dążący do osiągnięcia rekordowych wyników młodzieniec, miast polepszać swą sprawność i zdrowie, aż nadto często rujnuje to ostatnie, zmuszające organizm do nadmiernych, szkodliwych wysiłków, niszcząc serce i płuca, zrywając mięśnie. Mało kto bowiem chce zrozumieć, że rekordy są dostępne tylko dla zupełnie wyjątkowo uzdolnionych ludzi. Gdy chce je za wszelką cenę osiągnąć choćby nawet bardzo zdrowy, bardzo tęgi, odważny i energiczny młodzian, nie posiadający jednak tych poniekąd fenomenalnych kwalifikacyj, które są dziś potrzebne rekordziście — to tylko się zniszczy i umniejszy swą zdolność do pożytecznej pracy na innem, ważniejszem polu.

Trzeba zawsze pamiętać, że właściwem, głównem zadaniem sportu jest pomnożenie sprawności fizycznej i wychowanie charakteru. Udział w zawodach nie jest więc celem zasadniczym, a powinien być traktowany jedynie jako urozmaicenie zaprawy i sposób sprawdzenia postępów.

Nikt nie występuje przeciw pewnej specjalizacji, póki jest rozsądna. Całe życie opiera się na niej. Jednak podobnie jak ktoś, kto chce zostać inżynierem, przed wstąpieniem do politechniki musi zdać maturę, to jest wykazać się pewnemi wiadomościami ogólnemi — tak samo ktoś, kto chce się stać renomowanym skoczkiem o tyczce, musi nasamprzód zatroszczyć się o sprawność wszechstronną. Zaprawa ogólna musi być pierwszym etapem każdego sportowca, specjalizacja sportowa musi być poprzedzona troską o wszechstronne, racjonalne wychowanie fizyczne.

Dlatego najzupełniej słuszny jest postulat Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, która chce, by do zawodów

sportowych byli dopuszczani tylko ci, którzy uprzednio zdobyli już Państwową Odznakę Sportową (P. O. S.).

Jak wiadomo, odznakę tę zdobyć może tylko ten, kto wykaże się pewną przeciętną sprawnością w sześciu ćwiczeniach, wybranych po jednem z sześciu ustanowionych grup, wymagających jedna siły, druga szybkości, trzecia wytrzymałości, czwarta zręczności i t. d. Tak więc posiadacz odznaki musiał dać świadectwo pewnego wszechstronnego wyrobienia, wystarczającego, by mógł się bez szkody dla zdrowia oddać sportowi zawodniczemu.

Gdy się zgóry postawi zasadę, że celem jest nie rekord, a zdrowie, że interesują nas nietylko zawody, lecz i sama zaprawa i same stałe ćwiczenie się, to łatwo dojdziemy do przekonania, iż niema sensu hołdować jednej tylko dziedzinie, lecz odwrotnie — trzeba uprawiać różne rodzaje sportu, tak, by się wzajemnie uzupełniały. Zawołany i zamiłowany narciarz nie potrzebuje próżnować całe lato; kto mu przeszkadza zamiast turystyki narciarskiej uprawiać turystykę kajakową? Kolarz, zajmując się w zimie łyżwiarstwem, tylko się lepiej przygotowuje do swego „sezonu". Jeszcze lepiej uczyni ten, kto będzie uprawiał sporty niejako sobie przeciwne: szybkobiegacz może zdobywać brakującą mu siłę fizyczną, uprawiając na boku podnoszenie ciężarów, wioślarz — uzupełniać swój trochę jednostronny rozwój tym czy innym sportem, zatrudniającym przedewszystkiem nogi i t. p. Recept gotowych dawać tu niema potrzeby. Każdy, kto się zechce trochę zastanowić, sam znajdzie właściwą drogę.

Niezależnie od tego, jaki sport, w jakiej formie i w jakim zakresie uprawiamy, niezależnie od wymaganej przezeń zaprawy specjalnej, musimy bezwzględnie codziennie, najlepiej zrana, przy wstawaniu, przerabiać ogólne ćwiczenia gimnastyczne. 5 — 10 minut, poświęconych rozruszaniu organizmu, przedłużą nam życie i młodość...

Chyba tylko dla porządku należy wspomnieć, że sportowiec jeszcze ściślej, niż ktokolwiek inny, musi przestrze-

gać wszelkich zasad higjeny i prowadzić spartański tryb życia, gdyż inne postępowanie byłoby zaprzeczeniem w praktyce tych haseł, którym się hołduje w teorji.

Higjena sportu da się streścić w poniższych krótkich wskazaniach.

1) Ćwicz zawsze w specjalnym lekkim kostjumie, jak najmniej krępującym ruchy i pozwalającym na dostęp powietrza do ciała. Po ćwiczeniach, kostjum ten zaraz zdejmuj, poczem wymyj się cały, wytrzyj szorstkim ręcznikiem aż do czerwoności i włóż suchą bieliznę. Kostjum sportowy pierz jak najczęściej, by nigdy nie był przepocony.

2) Ćwicz zawsze w czystem powietrzu, to znaczy albo pod gołem niebem, albo w sali przy otwartych oknach tak jednak, by nie było przeciągu. Nie pozwalaj, by w sali ćwiczebnej palono tytoń. W zimie, temperatura w sali nie powinna przekraczać 16° C.

3) Rozpoczynaj zawsze od ćwiczeń łagodnych i kończ łagodnemi. Ćwiczenia wymagające największego natężenia sił powinny się znajdować w środku seansu zaprawy, tak, by organizm był do nich stopniowo przygotowany, a potem mógł się stopniowo uspokoić.

4) Nigdy nie ćwicz do ostatecznego wyczerpania. Po ćwiczeniach powinieneś się czuć zmęczony, lecz mieć apetyt. Jeśli czujesz zmęczenie lecz apetytu nie masz, oznacza to, żeś ćwiczył za dużo. Pamiętaj, że przesada jest szkodliwa dla zdrowia i miast przysparzać sił — niszczy organizm. Nie trenuj nigdy ponad 2 godziny zrzędu.

5) Pamiętaj, że ćwiczyć można dopiero w dwie godziny po posiłku; w dni zawodów, należy ograniczyć się do lekkiej, lecz pożywnej strawy (mleko, nabiał, cukier), a unikać jedzenia przed niemi potraw mącznych.

6) Będąc zgrzany, nigdy odrazu nie siadaj, ani się nie kładź. Chodź powoli, oddychaj głęboko i miarowo, póki nie ostygniesz. Wtedy dopiero możesz siadać albo się kłaść, nigdy jednak na długo.

7) Śpij zawsze przynajmniej 8 godzin i to w porze normalnej, najlepiej od godz. 22 do 6. Nie kładź się spać zaraz po wytężonym wysiłku.

8) Nie pij zupełnie trunków alkoholowych, unikaj palenia tytoniu i bądź wstrzemięźliwy pod każdym względem, szczególnie w okresie przed zawodami. Każde wykroczenie pod tym względem, popełnione wtedy, kiedy organizm poddany jest usilnej pracy sportowej, odbija się na zdrowiu podwójnie.

9) Nigdy nie przechodź odrazu od wytężonego treningu do całkowitego wypoczynku lub odwrotnie i wogóle unikaj gwałtownych zmian trybu życia.

10) Niezależnie od mycia całego ciała po ćwiczeniach, raz na tydzień bierz gorącą kąpiel, nie pozostając jednak w wodzie ponad 15 minut. Krótką gorącą kąpiel bierz również po każdych wyczerpujących zawodach.

Przepisy te nie wyczerpują oczywiście wszystkich wskazań, jakie daje sportowcowi higjena, przestrzeganie ich wystarczy jednak, by zabezpieczyć zwolenników ćwiczeń fizycznych od „grubych nieporozumień", na jakie mogliby być narażeni, stosując tak silnie działający środek, jakim jest sport, bez odpowiednich ostrożności.

X.

ATLETYKA CIĘŻKA.

Pod nazwą „ciężkiej atletyki" zwykło się rozumieć dwie skądinąd znacznie się różniące dyscypliny sportowe, mianowicie podnoszenie ciężarów i zapaśnictwo.

Połączenie ich ma jednak swoje uzasadnienie. W obu główną rolę odgrywa ta sama cecha — siła.

Możnaby powiedzieć, że przecież siła fizyczna potrzebna jest do uprawiania każdego sportu, że przecież pierwszym celem wszelkiej kultury fizycznej jest pomnożenie tej siły. Byłoby to jednak słuszne tylko poczęści. W wielu

gałęziach sportu surowa siła fizyczna odgrywa nieporównanie mniejszą rolę od szybkości, zwinności, sprężystości, czasem — wytrzymałości, często — umiejętności technicznych. I chociaż w większości wypadków wymagane jest połączenie wielu cech, w tem — siły, to na plan pierwszy występuje ona wyraźnie tylko w podnoszeniu ciężarów i zapaśnictwie.

Warto jednak zaznaczyć, że tak starożytny sport helleński, jak i cały sport nowoczesny, rozpoczęły się od kultywowania przedewszystkiem siły i dlatego określenie ogólne „atleta" znaczy dosłownie „siłacz". Ideałem sportowym starożytności był Herakles o potwornie nabrzmiałych muskułach, był Kroton — najsilniejszy z ludzi; ideałem sportowców z połowy XIX wieku był Louis Cyr o 55-centymetrowym bicepsie, był unoszący niesłychane ciężary Apollon. Wiele czasu upłynęło, nim laury Nurmiego, Paddocka, Weissmüllera — zaćmiły sławę Hackenschmidta, Poddubnego i Cyganiewicza.

Czysta siła stała się dziś „niemodna"; ciężka atletyka przeżywa kryzys popularności, królową sportów obwołana jest atletyka lekka, oparta na szybkości... Zdrowy instynkt szarego tłumu buntuje się jednak przeciw tej nowej krańcowości i przesadzie. Stąd na „turniejach zapaśniczych", urządzanych przez atletów cyrkowych, najczęściej ani ze sportem, ani z siłą nie mających nic wspólnego, zjawiają się tłumy, którym imponują zewnętrzne tej siły oznaki.

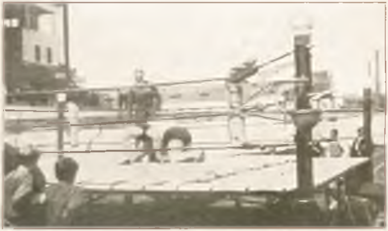
Prawdziwa ciężka atletyka — amatorska pracuje tymczasem w ciszy i pewnem zapomnieniu, idąc jednak z duchem czasu i uwspółcześniając swe metody. W technice obu jej gałęzi ogromne znaczenie zaczęła odgrywać szybkość ruchu. W podnoszeniu ciężarów coraz to mniejszą wziętością cieszą się ćwiczenia wykonywane powolnie, a nacisk kładzie się na te, które wymagają raptownego, gwałtownego wysiłku, gdzie więc wynik zależy nie od samej siły mięśnia, lecz i od jego zdolności do maximum natężenia w minimum czasu t. j. szybkości. W zapaśnictwie

walka stylem amerykańskim (catch as catch cou), w której dozwolone są wszystkie chwyty i gdzie decyduje zwinność, coraz to więcej odsuwa w cień klasyczny styl „grecko-rzymski" (nazywany w Polsce powszechnie „walką



Merker w akcji.

francuską"), gdzie nie wolno używać nóg i gdzie istnieje szereg innych ograniczeń, czyniących, iż największe znaczenie posiada siła fizyczna.



Zapaśnictwo.
Styl klasyczny.

Niektórzy lekarze przestrzegają przed ćwiczeniami ciężkoatletycznemi, przypisując im zły wpływ na serce. Istotnie, przesadne uprawianie ciężkiej atletyki łatwo doprowadza do nabycia wady serca. Racjonalne jednak oddawanie się podnoszeniu ciężarów i walkom zapaśniczym, bez uganiania się za mistrzostwami i rekordami, nietylko nie może przynieść szkody, lecz odwrotnie — pozwala szybciej, niż przez każde inne ćwiczenie sportowe, uzyskać piękną i harmonijną budowę ciała, a także ogólną sprawność użytkową.

Oczywiście, hołdowanie wyłącznie sile byłoby tak samo jednostronne, jak uznawanie samej tylko szybkości; dlatego ćwiczenia ciężkoatletyczne trzeba uzupełniać ćwiczeniami szybkościowemi — najlepiej biegiem. Daje tu zresztą dużo do myślenia fakt, iż największy atleta współczesny,

posiadacz fenomenalnych rekordów siłowych, Francuz, Rigoulot przebiega 100 m w mniej, niż 12 sekund, a doskonałe wyniki ma również i w skokach.

W podnoszeniu ciężarów, dawniej posługiwano się bardzo rozmaitemi ciężarami, notując rekordy różnego rodzaju. Obecnie używa się ciężarów ujednostajnionych i rozróżnia się następujące klasyczne sposoby podnoszenia ich:



Zapaśnictwo.
Styl wolny.

a) rwanie, polegające na uniesieniu ciężaru na jedno tempo;

b) podrzucanie, przy którem na pierwsze tempo unosi się ciężar do wysokości piersi, a na drugie gwałtownie wyrzuca się go dogóry, wykorzystując pomoc nóg.

c) wyciskanie, gdzie na pierwsze tempo unosi się ciężar do wysokości piersi, a na drugie — dogóry, przez spokojne i powolne wyprostowywanie rąk.

Wszystkie trzy ćwiczenia mogą być wykonywane jednorącz lub oburącz, przyczem wymagane jest uniesienie

ciężaru nad głową na wysokość wyprostowanej ręki i utrzymanie go nieruchomo w ciągu 1 sekundy.

W zapaśnictwie, jak już zaznaczyliśmy, rozróżnia się dwa zasadnicze „style": walkę klasyczną, bez użycia nóg, i „wolną", w której dozwolone są wszelkie chwyty, nawet bolesne. W obu zwycięstwo osiąga ten, kto przeciwnika położy na obie łopatki. Zapasy odbywają się na miękkim materacu.

Walka japońska „dżiu-dżitsu", obejmująca wykręcanie członków, naciskanie na arterje i nerwy, polegająca na wykorzystywaniu, z jednej strony, dokładnej znajomości anatomji, z drugiej zaś — na szybkiem wykorzystaniu siły i wagi przeciwnika dla własnych celów — jest doskonałym środkiem samoobrony, nie może być jednak uprawiana sportowo, wobec tego, iż jest zbyt niebezpieczna.

W zapaśnictwie amatorskiem walki trwają 20 minut; jeśli w tym okresie żaden z przeciwników nie położy drugiego na łopatki — zarządza się dodatkową walkę „na punkty", w której zwycięża ten, kto przeprowadzi większą ilość chwytów.

W. J.

ATLETYKA LEKKA.

Lekka atletyka — to bodaj najbardziej naturalny ze sportów. Obejmuje on najprostsze i najpierwotniejsze gałęzie ruchu czy zabawy, uprawiane przez dzieci od najwcześniejszych młodości, niemal od urodzenia.

Któż z nas bowiem w latach dziecięcych nie *biegał, skakał* czy *rzucał?* A przecież te trzy dziedziny ruchu — to założenie sportu lekkoatletycznego.

Skoki, rzuty czy biegi, uprawiane przez dzieci, noszą naturalnie charakter czystej zabawy; gdy jednak nadamy tej zabawie oprawę t. zw. stylu, a następnie współzawodnictwa czy konieczności wyniku — tworzymy przez to

sport lekkoatletyczny. Jednocześnie przyjemność pochodząca z istoty zabawy zamieni się na zadowolenie z polepszonego wyniku, zrozumienia stylu ćwiczenia, a później ewentualnego sukcesu czy zwycięstwa.

Najlepszą rozrywką dla człowieka odpoczywającego po pracy jest sport, najlepszym ze sportów — właśnie lekka atletyka, zwana „*królową sportów*".

Czemu przypisać zdobycie tego chlubnego tytułu przez lekką atletykę w silnej konkurencji blisko 30 gałęzi sportu? Jest on uzasadniony. Przedewszystkiem, jak już wyżej wspomnieliśmy, sport lekkoatletyczny jest oparty na najbardziej naturalnych ruchach. Nadto lekka atletyka należy do sportów t. zw. stuprocentowych, to znaczy, iż czynność wykonywana jest w całości przez człowieka, bez pomocy silników czy innych urządzeń mechanicznych — w przeciwieństwie do sportów motorowych czy kolarstwa.

W przeciwieństwie do większości innych sportów, lekka atletyka daje najlepszy miernik indywidualnego wysiłku człowieka. Dzięki temu, stwarza się charakter indywidualnego współzawodnictwa, nieraz niekoniecznie z przeciwnikiem, ale z samym sobą, z własnym wynikiem czy ze stylem w danej konkurencji. Pobudza to w dużym stopniu wyrabianie ambicji u jednostki, nieustępliwość w walce, siłę zapału, a przy większych umiejętnościach — kulturę sportową i wolę sukcesu.

Dużą zaletą lekkiej atletyki jest warunek uprawiania jej na świeżem powietrzu. Ostatnio wprawdzie w Ameryce rozgrywane są imprezy lekkoatletyczne w halach zimowych, ale tutaj charakter właściwy sportu lekkoatletycznego jest znacznie umniejszony.

„Klasyczność" lekkiej atletyki — to także jeden z jej atutów. Niemal 3000-letnia tradycja sprawiła, że jeśli chodzi o udział sportu w literaturze czy sztuce, to lekka atletyka odgrywa tutaj czołową rolę.

Sport lekkoatletyczny jest wyjątkowo estetyczny, a przez to powoduje wyrabianie poczucia piękna. Starożytna Gre-

cja była jednocześnie ojczyzną lekkiej atletyki z jednej strony, a sztuk pięknych z drugiej. W Grecji poczucie piękna cenione były narówni z odwagą i dzielnością w walce czy sporcie.

Dużą wartość posiada sport lekkoatletyczny w dziedzinie przygotowania naszej młodzieży do walki i to do walki na wielu polach, jak studja, praca i... wojna. Ćwiczenia lekkoatletyczne wymagają umiejętności skondensowania w sobie całego możliwego zasobu siły i energji i wyrobienia woli.

Wspomnieć także trzeba o wysokich zdrowotnych zaletach sportu lekkoatletycznego i, co się z tem łączy, konieczności higjenicznego sposobu życia.

Lekka atletyka łączy w sobie wszystkie niemal cechy prawdziwego sportu; obok wartości zdrowotnych, wyrabia samodzielność, samopoczucie siły i przedsiębiorczości, dążenie do trudnych zadań, pobudzone żmudnym treningiem.



Noja zwycięża w narodowym biegu naprzełaj.

Na całokształt jej składają się trzy zasadnicze działy, a mianowicie: biegi, skoki i rzuty.

Jeśli chodzi o biegi, to dzięki nim organizm przyzwyczaja się do wszelkich zmian atmosferycznych, hartując się tem samem na wpływ powietrza i warunków zewnętrznych. Dobrze i racjonalnie uprawiany bieg wpływa wspaniale na najważniejsze organa wewnętrzne człowieka — płuca i serce, ucząc je wydatnej pracy. Specjalnie wysoką wartość posiadają biegi naprzełaj, uprawianie na łonie natury, wśród czystego powietrza. Obok biegów naprzełaj, mamy także biegi na bieżni, na różnych dystansach, biegi sztafetowe, biegi z przeszkodami oraz chody.



Kusociński prowadzi...

Biegi na bieżni dzielą się na krótkie (100 — 400 m), średnie (800 — 1.500 m) i długie (3.000 — 10.000 m). Biegi sztafetowe odbywają się najczęściej na dystansach 4 ×

× 100 m i 4 × 400 m, zaś biegi przez płotki — 110 i 400 m. Istnieje nadto bieg 3 km z przeszkodami, bardzo urozmaiconemi, obejmującemi rów z wodą, żywopłot, parkan i t. p.



Kostrzewski prowadzi na ostatnim płotku.

Wyrazem najwyższego wysiłku sportowego jest tradycyjny bieg maratoński, wprowadzony na pamiątkę nadludzkiego wysiłku żołnierza greckiego, który bez odpoczynku przebiegł dystans z Maratonu do Aten (42 km) z wieścią z placu boju. Bieg tak uprawiany jest już tylko przez specjalistów, którzy stosują przed startem wielomiesięczny, wytrwały trening.

Drugim zasadniczym działem sportu lekkoatletycznego są skoki. I tutaj mamy kilka odmian, a mianowicie: skok wdal, wzwyż, o tyczce, trójskok, wreszcie skoki z miejsca wdal i wzwyż. Skoki (podobnie jak rzuty) są ćwiczeniami technicznie trudnemi do opanowania; podczas żmudnego i długotrwalego treningu powodują mniej zmęczenia fi-

zycznego, niż biegi, ale pobudzają do pracy myślowej i wytrwałości w nauce. Mają na celu przedewszystkiem wyrobienie odwagi i zdecydowania, a jeśli chodzi o ciało— rozwijają tułów i stawy nóg, podnosząc do najwyższego stopnia elastyczność i sprężystość ćwiczącego.



Klug nad poprzeczką.

Rzuty — to trzeci dział lekkiej atletyki. Pierwszą ich zasadą jest konieczność całkowitego, krańcowego opanowania sił fizycznych ćwiczącego. Wyrabiają one najbardziej mięśnie górnej połowy tułowiu oraz ramiona. Mamy kilka rodzajów rzutów, a mianowicie: kulą (7.25 kg), dyskiem (2 kg), oszczepem (800 g), młotem (7,25 kg) i ciężarem (12 kg). Rzuty mogą być dokonywane z rozbiegu i z miejsca.

Pozostają jeszcze wieloboje (pięciobój czy dziesięcio- bój), będące sumą wszystkich konkurencyj. Nic więc dziwnego, że szczytem marzeń każdego początkującego lekkoatlety jest zostać wieloboistą, do którego będzie na-



Heljasz w rzucie kulą.

leżało wykonanie trzech biegów, trzech skoków, trzech rzutów i jednego biegu przez płotki.

Obok lekkiej atletyki męskiej, wprowadzona została dopiero po wojnie lekka atletyka kobieca. Siłą rzeczy, rodzaje konkurencyj, ze względu na właściwości kobiece, zostały nieco zmienione. Co do biegów, to dla kobiet stosowane są



Walasiewiczówna ustanawia rekord światowy w biegu na 1.000 m (3 m. 2,5 s.).

jedynie dystanse 60 — 1.000 m; bieg przez płotki odbywa się na dystansie 80 m; ciężary: kuli, dysku czy oszczepu, są odpowiednio zmniejszone (kula 4 kg, dysk 1 kg, oszczep 600 g); w skokach odrzucono skok o tyczce i trójskok.

Kobiecy sport lekkoatletyczny, mimo stosunkowo krótkiego czasu rozwoju, stał się ostatnio bardzo popularny. Posiada on jednak wielu przeciwników wśród lekarzy, którzy dowodzą, że wywiera zły wpływ na fizjologiczną stronę kobiety. Być może, że forsowne uprawianie lekkiej atle-

tyki zaciera w kobiecie jej „kobiecość" i powoduje wzmocnienie a przez to niekorzystne dla kobiety stwardnienie kości; jeśli jednak chodzi o samą zaprawę lekkoatletyczną dla kobiet, bez licznego startowania w zawodach, to zalet lekkiej atletyki nie można tutaj lekceważyć.



Wajsówna w rzucie dyskiem.

Sport lekkoatletyczny jest „gwoździem programu" nowoczesnych olimpjad. Do zawodów lekkoatletycznych stają przedstawiciele największej ilości narodów; np. na igrzyskach olimpijskich w r. 1932 w Los Angeles w zawodach lekkoatletycznych wzięli udział zawodnicy 42 państw.

Najwyższy poziom, jeśli chodzi o wyniki indywidualne, wykazują obecnie Stany Zjednoczone, gdzie jednak na pierwszym planie postawione jest dążenie do rekordu, wskutek czego kwestja racjonalnego zdrowotnego rozwoju człowieka przedstawia się tam gorzej.

Daleko racjonalniej potraktowany jest sport lekkoatletyczny w Szwecji i Finlandji, a następnie w Anglji i Niem-

czech. Godna podziwu jest zwłaszcza mała Finlandja, która dzięki swym świetnym systemom treningowo-wychowawczym potrafiła wyrobić sobie wspaniały zespół i doprowadzić sport lekkoatletyczny do poziomu najwyższego. W klasyfikacji olimpijskiej znalazła się na drugiem miejscu, po drużynie U. S. A. Jest to dowód, że wysoki poziom w lekkiej atletyce zależy od umiejętnego potraktowania treningu i od siły charakteru jednostek.

Aleksander Szenajch.

AUTOMOBILIZM.

W dobie dzisiejszej często spotyka się zdanie, „że sport przybrał rozmiary niewspółmierne do innych dziedzin życia“, „że szał sportowy ogarnął całe rzesze ludzi, specjalizując wielu z nich w tym kierunku z uszczerbkiem wszelkich innych możliwości“, „że dla sportu naraża się lekkomyślnie, ku uciesze tłumu, życie ludzkie“.

Są to bardzo poważne zagadnienia, na temat których pisać i mówić możnaby bardzo wiele; jedno jest tylko pewne, mianowicie to, że nie są one nowe, gdyż już w starożytności sport przechodził podobną ewolucję, od szlachetnego, opartego na poczuciu piękna kultu ciała starożytnej Hellady, do coraz to krwawszych igrzysk zawodowców-gladjatorów przedchrześcijańskiego Rzymu!

Można się sprzeczać o to, który ze sportów jest najpiękniejszy czy najtrudniejszy, który najlepiej wpływa na pobudzenie pracy mięśni czy też opanowanie nerwów, lecz każdy przyznać musi, że najpotężniejszym ze wszystkich sportów, obok lotniczego, jest sport samochodowy.

Potęga tego sportu ma swoje źródło z jednej strony w jego specyficznych właściwościach, z drugiej zaś — w skutkach natury gospodarczej i kulturalnej, jakie wywołuje on w życiu i rozwoju ludzkości.

Sport samochodowy posiada w bardzo znacznym stopniu wspólne cechy wszystkich sportów, jakiemi są: wysiłek fizyczny, często bardzo intensywny, oraz dążenie do coraz to wspanialszych rekordów: poza tem jednak wykazuje cechy zupełnie odrębne, jak: zawrotna szybkość, konieczność błyskawicznej orjentacji, od której nieraz zależy życie kilku osób, ciągłe igranie z niebezpieczeństwem, gdyż na nieostrożnego kierowcę czyha na każdym ostrym wirażu śmierć lub kalectwo; wreszcie zrozumienie, wyczucie bezdusznej napozór maszyny, która ma jednak swe odrębne życie, swe kaprysy, swą wolę, a nawet wykazuje uległość lub krnąbrność, zależnie od sposobu odnoszenia się do niej jej pana i władcy.

Powyższe specyficzne właściwości sportu samochodowego sprawiają, że jest to „sport elity". Już pomijając, iż jest to jeden z najkosztowniejszych sportów, gdyż np. branie udziału w wyścigach samochodowych powoduje wydatki idące w dziesiątki tysięcy, trzeba pamiętać, że automobilista musi być jak najdokładniej obznajmiony z całą techniką samochodową, t. j. z wszelkiemi tajnikami życia wewnętrznego wozu (chociaż są kierowcy, którzy w niepokalanie białych rękawiczkach zajmują miejsce przy kierownicy i których sam silnik nie interesuje; ci jednak, podobnie jak t. zw. w hippice „Sontagsreiterzy", nie są godni miana sportowców), musi należycie opanować maszynę, musi wreszcie odznaczać się niebylejaką sprawnością zmysłów i nerwów, które poddawane są ciężkiej próbie w tym osobliwym sporcie, gdzie od ułamków sekundy zależy nietylko zwycięstwo, ale również i życie zawodnika.

Ostatnio nawet wyścigi samochodowe mają dość obfite krwawe pokłosie. W Ameryce jest nawet uważane za rzecz normalną, iż do powodzenia wyścigów samochodowych niezbędne są trupy, albo przynajmniej karambole; zasługuje to bezwzględnie na potępienie, gdyż stwarzanie w zawodach takich warunków, któreby nie zabezpieczały od nieszczęśliwych wypadków, jest zbrodnią.

A teraz króciutki rzut oka na historję automobilizmu.

Pierwszy na świecie prototyp samochodu, to samochód parowy Cugnota z r. 1770, który mógł się poruszać z szybkością około 4 km na godzinę przez 12 — 15 minut, poczem stawał w celu wytworzenia nowego zasobu pary.

Gurney, Anglik, skonstruował w r. 1826 samochód parowy o szybkości 22 — 24 km na godzinę, a w r. 1831 trzy takie autobusy kursują pomiędzy Gloucester a Cheltenham.

Jak dalece szybkości osiągane przez samochody parowe wydawały się zawrotne i niebezpieczne, dowodem tego może być fakt, że w r. 1861 wychodzi w Anglji rozporządzenie, t. zw. „Locomotive Act", ograniczające je do 10 mil angielskich na godzinę na szosach i do 5 mil we wsiach i miastach; w r. 1865 szybkości te uległy dalszemu ograniczeniu, odpowiednio do 4 i 2 mil.

Na wystawie światowej w Paryżu w r. 1867, kilkanaście firm angielskich i francuskich wystawiło samochody parowe, w naszem pojęciu dziwotwory, ściągające jednak wtedy tłumy wytwornych elegantek i elegantów, wzdychających do takiego „luksusowego pojazdu".

W r. 1885 Daimler skonstruował pierwszy silnik benzynowy z cylindrem leżącym, w roku następnym — silnik z cylindrem stojącym, a w rok później — dwucylindrowiec.

Licencje patentu Daimlera odkupiły firmy francuskie: Panhard-Levassor i Peugeot.

W Niemczech, Karol Benz w Mannheimie dokonywał już w r. 1878 prób swych silników gazowych.

Następnie samochód przechodził wszechstronną ewolucję, póki nie nabrał dzisiejszych form; zresztą w dziedzinie tej tworzy się ciągle coś nowego, tak w zakresie mechanizmu, jak i karoserji. Do rozwoju automobilizmu przyczyniły się bezsprzecznie wyścigi i raidy, jak np. w r. 1891 wyścig Paryż — Bordeaux — Paryż (1 190 km), a w r. 1894 wyścig Paryż — Rouen. Ilość imprez samocho-

dowych zwiększała się z każdym rokiem, przyczyniając się w ogromnej mierze do popularyzacji automobilizmu, tak, że można twierdzić bez przesady, iż obecny jego wysoki poziom zawdzięczamy właśnie tym imprezom, gdyż dawały one konstruktorom ciągle nowe zagadnienia do rozwiązania i stawiały ich przed coraz to nowemi możliwościami, ponieważ sportowiec chciał ciągle jechać szybciej, sprawniej i bez defektów.

Pierwszym popularyzatorem automobilizmu w Polsce był ś. p. Stanisław Grodzki, który sprowadził do Polski 5 samochodów systemu Benz z Mannheimu. Całe łamy w prasie poświęcane były wonczas tym dziwnym tworom; artykuły o nich zaczynały się mniej więcej tak: „Na ulicach Warszawy pokazały się luksusowe pojazdy bez koni, które *zawrotnym pędem...*" I pomyśleć tylko, że działo się to w r. 1896, tak zdawałoby się niedawno, a przecież cała przepaść dzieli nas już od tych czasów, z punktu widzenia automobilizmu prawie zamierzchłych.

W r. 1897, dnia 10 lipca, Grodzki na swym dwucylindrowym Peugeocie, jedzie do Paryża, przybywając tam po siedemnastu dniach, i bierze udział w wyścigu samochodowym na przestrzeni Paryż — Dieppe, wśród trzydziestu zawodników, otrzymując złoty medal. Wszystkie gazety polskie i zagraniczne rozpisują się o tym niebywałym naonczas wyczynie odważnego Polaka.

Poniżej podane są najważniejsze daty historyczne rozwoju automobilizmu w Polsce.

Rok 1923 — pierwszy międzynarodowy okrężny raid po Polsce.

Rok 1924 — pierwsze okrężne wyścigi w Poznaniu z pojedyńczem puszczaniem zawodników ze startu oraz ustanowienie pierwszego polskiego rekordu szybkości.

Rok 1925 — wyścigi okrężne w Poznaniu i Bydgoszczy.

Rok 1926 — szereg wyścigów i raidów na prowincji. Pierwszy raid damski.

Rok 1927 — pierwszy wyścig tatrzański na trasie Zakopane — Morskie Oko. Pierwsze mistrzostwo Polski zdobywa inż. Liefeldt.



Inż. Henryk Liefeldt.

Rok 1928 — rozkwit automobilizmu w Polsce. Szereg imprez samochodowych w całym kraju. Pierwsza w Polsce jazda na wytrzymałość na trasie Warszawa — Poznań i zpowrotem. Inż. Liefeldt zdobywa po raz drugi mistrzostwo Polski.

Rok 1929 — wielka ilość imprez w całym kraju. W zjeździe gwiaździstym do Monte-Carlo bierze udział 5 polskich automobilistów. Pierwsze imprezy zimowe w Zakopanem. Mistrzostwo Polski zdobywa Jan Ripper.

Rok 1930 — pierwsze uliczne wyścigi okrężne we Lwowie z jednoczesnem wypuszczaniem zawodników za startu. Mistrzostwo Polski zdobywa Maurycy hr. Potocki.

Rok 1931 — wyścig tatrzański i wyścig lwowski. Mistrzostwa Polski nie rozgrywano.



Maurycy hr. Potocki na samochodzie „Bugatti".

Rok 1932 — depresja w sporcie samochodowym, odbywa się tylko wyścig lwowski.

Rok 1933 — wyścig lwowski.

Tyle o sporcie samochodowym w Polsce.

Marja de Lavaux.

BOKS.

Sport pięściarski cieszy się w Polsce, tak jak i na całym świecie, szczególną sympatją młodzieży, a równocześnie szczególną antypatją tej części starszego społeczeństwa, która najgłośniej mówi o swej „kulturalności". Uważa ona mianowicie, iż boks pobudza instynkty krwiożercze i przyzwyczaja do brutalności. Bo przecież spotkanie bokserskie polega na tem, że dwu osobników, zaopatrzonych w 8-uncjowe (228 g), wypchane włosieniem rękawice i znajdujących się w kwadratowym „ringu" o powierzchni od 4 × 4

do 6✕ 6 m, ogrodzonym trzema rzędami mocno naciągniętych lin — obija się wzajemnie, i to jak najmocniej, dążąc do powalenia przeciwnika tak, aby w ciągu 10 sekund nie mógł wstać o własnych siłach!



Pisarski, mistrz Polski w wadze półśredniej na r. 1933, i Garncarek.

Istotnie — są tu wszelkie pozory krańcowej brutalności! Każdemu laikowi musi się wydać, że aby być groźnym pięściarzem — wystarcza umieć mocno bić i wytrzymywać silne ciosy. Takie pojmowanie boksu jest jednak błędne. Przedewszystkiem, pięściarze podzieleni są na 8 kategoryj według wagi (nago). Są to wagi: musza — do 50,802 kg. kogucia — do 53,525 kg, piórkowa — do 57,152 kg, lekka — do 61,235 kg, półśrednia — do 66,678 kg, średnia — do 72,574 kg, półciężka — do 79,378 kg, ciężka — ponad 79,378 kg [1]). W tych warunkach rzadko można się spotkać

[1]) Przepisy międzynarodowe podają granice wag w miarach angielskich

z przeciwnikiem znacznie ustępującym pod względem siły. Oprócz niej trzeba więc posiadać umiejętność walki, posiadać dobrą technikę; nie ten wygrywa, kto mocniej bije, lecz ten, kto sam umie trafić, a uderzenie przeciwnika udaremnić.

Przedstawmy sobie teraz, że mamy do czynienia z dwoma bokserami, jednakowo wyrobionymi fizycznie i posiadającymi jednakową technikę. Który wygra? Oczywiście ten, który potrafi lepiej wybrać moment do natarcia, lepiej rozłożyć swe siły, lepiej wykorzystać swe zalety i ukryć wady; ten, który okaże się lepszym taktykiem. Każdy przeciwnik ma swoje odrębne właściwości, swe silne i swe słabe strony. Z każdym więc trzeba walczyć inaczej, ułożyć plan walki tak, aby zalety partnera okazały się nieużyteczne, a braki występowały jak najjaskrawiej. Jednem słowem — trzeba pracować głową.

Weźmy teraz dwu przeciwników jednakowo silnie zbudowanych i dobrze wytrenowanych, jednakowo wyrobionych technicznie i będących jeden i drugi doskonałymi taktykami. Który z nich wygra? Odpowiedź jasna: ten, który wykaże więcej woli zwycięstwa, więcej hartu i uporu w dążeniu do celu. Wszystko będzie bezpłodne i daremne, jeśli bokser wykaże brak charakteru. Umieć zaciskać zęby — oto najpierwszy warunek, by móc marzyć o sukcesach pięściarskich. Walka bokserska jest ścieraniem się nietylko dwu ciał atletycznych, ale i dwu mózgów i dwu charakterów. Idealnym bokserem będzie człowiek, który obok wyrobionego, giętkiego i sprężystego ciała, obok świetnie pracujących płuc i serca — będzie posiadał giętki umysł i nieugiętą siłę woli.

A ponieważ są to wszystko zalety niezbędne nietylko na ringu, lecz i na szerokiej arenie życia, więc boks jest jednym z tych sportów, które najbardziej nadają się do wychowywania dzielnych obywateli kraju.

Walka na pięści wchodziła w skład programu starożytnych igrzysk olimpijskich, przyczem pięściarze greccy tre-

nowali się w sposób dość podobny do współczesnego, z tą jednak różnicą, że wtedy, wobec niskiego poziomu techniki, chodziło przedewszystkiem o siłę i wytrzymałość.

Cyrk rzymski zniekształcił sport pięściarski, wprowadzając, wraz z rzemieniami, zaopatrzonemi w metalowe guzy, element dzikości. Walki niewolników kończyły się często śmiercią.

Boks pojawił się w epoce nowożytnej bardzo wcześnie, już bowiem od 1719 r. rozgrywano oficjalne mistrzostwa Anglji; początkowo walczono na gołe pięści, rękawice pojawiły się około 1880 r. Zamiłowanie do boksu z Anglji przeszło do Ameryki w połowie XIX, a na kontynent europejski na początku XX stulecia. Polski Związek Bokserski został założony 17 grudnia 1922 r.; należy on do federacji międzynarodowej. Polacy mogą się już poszczycić szeregiem dużych sukcesów w meczach międzynarodowych, gdyż, jak się okazało, młodzież nasza posiada wybitne uzdolnienia do boksu.



Ćwiczenia bokserskie.

Ponieważ sport bokserski prowadzi do wszechstronnego i harmonijnego rozwoju fizycznego, wyrabiając w jednakiej mierze siłę i szybkość, wytrzymałość i zręczność, a z drugiej strony rozwija w wysokim stopniu inicjatywę i energję, zimną krew i odwagę — wszystko, co zwykło się nazywać cnotami męskiemi — został on wprowadzony jako ćwiczenie obowiązkowe do szkół wojskowych, do programu zawodów wojskowo-sportowych i do programu przysposobienia wojskowego.

Rzecz jasna, że ten sport, ostry i energiczny, choć bynajmniej nie brutalny, nie może być uprawiany przez kobiety.

Zawody bokserskie odbywają się w 3 lub 4 „rundach" 3-minutowych, podzielonych 1-minutowemi wypoczynkami. Zwycięża ten, kto powali przeciwnika na 10 sekund na ziemię (knock-out), co jednak zdarza się rzadko, lub przez cały czas spotkania wykaże swą wyższość, częściej, celniej i skuteczniej zadając ciosy, lepiej się zasłaniając i wykazując w walce więcej rycerskości. Wtedy osiąga on t. zw. zwycięstwo „na punkty", przyznawane przez sędziów po ukończeniu przewidzianej ilości rund.

W. Junosza.

GOLF.

Golf jest sportem wybitnie odmiennym od innych, tak jak jego zwolennicy różnią się od pozostałych sportowców. Wymaga bezwzględnie pewnego wyrafinowania, pedanterji, precyzji.

Laicy uważają go często za snobistyczną zabawkę dla starszych panów, bowiem gdy mowa o golfie, przed oczami nieuświadomionych rysuje się przeważnie postać poważnego, wygolonego mężczyzny, o typie wybitnie anglosaskim, ubranego bezwzględnie w kratę; zwykle monokl wykańcza tę sylwetkę wśród niepokalanie zielonej łączki, na której ewentualnie rośnie parę drzewek; reszta zaś, t. j.

chłopak z workiem pełnym kijów i piłka gumowa, znajduje się już na drugim planie...

Tymczasem nie zdają sobie sprawy, że golf to gra naprawdę fascynująca, to jeden z najszlachetniejszych sportów, posiadający tak zapalonych wyznawców, iż kulę ziemską dzielą nie na 5 części świata, lecz na pierwszo- i drugorzędne tory golfowe.

Taki zapaleniec jedzie np. na Sycylję, nie dlatego, że słońce w zimie grzeje tam silniej, niż w jego ojczyźnie, ale dlatego, że wspaniała wegetacja sycylijska może zgalwanizować nawet najbardziej zblazowanego na punkcie przyrody, ale jedynie z tego względu, że w Mondello (o kwadrans drogi samochodem od Palermo) istnieje jeden z najlepszych torów golfowych na świecie.

Zasady gry w golfa są naogół bardzo proste; polega ona na zręcznem zapędzaniu piłki gumowej do otworów w ziemi (o średnicy około 11 cm), oddalonych o kilkaset metrów jeden od drugiego. Takich otworów powinno być na torze dziewięć; ostatnio, na modnych torach, robią ich osiemnaście.

Do pędzenia piłki przeznaczona jest laska, t. zw. klab (club), długości od 70 do 115 cm, z podgiętym końcem.

Klabów tych są najprzeróżniejsze odmiany. Amerykanie, którzy od kilku lat wybili się w golfie na czołowe miejsce, za dogmat gry uważają posługiwanie się klabem z główką stalową (iron club) w czterech „wydaniach“, t. j. ze stopniowo zwiększającym się loftem (odchylenie płaszczyzny przeznaczonej do uderzania w piłkę od osi podłużnej laski), co nie wyklucza, że każdy z nich posiada jeszcze w worku kilka rodzai innych klabów.

Jednakże do gry są konieczne tylko cztery typowe odmiany klabów, a mianowicie:

1) sutter, najkrótszy, z minimalnym loftem,

2) mashie, o lofcie około 30° przy znacznie szerszej płytce, której przednia dolna krawędź jest zaostrzona,

3) iron, z główką stalową, o węższej płytce i lofcie około 15°,

4) driver, o główce drewnianej, w którą ztyłu wpuszczone jest nieco ołowiu.



Ostatecznie, niezawodny niblick, znacznie masywniejszy od poprzednich, o zaokrąglonej dolnej krawędzi płytki i lofcie około 40°, używany, gdy piłka znajduje się w trudnem położeniu.

Piłki nie wolno w żadnym wypadku zgarniać lub popychać, trzeba ją koniecznie podbić w powietrze. Im otwór w ziemi jest dalszy, tem więcej siłą rzeczy uderzeń potrzeba będzie, aby piłkę do niego wpędzić. Wygrywa ta strona, która uskuteczni to przy pomocy mniejszej ilości uderzeń. Obejście wszystkich otworów zwie się „round".

Istnieją niezliczone teorje dotyczące trzymania laski, ustawiania się do strzału, uderzania piłki i t. d.

W r. 1908 Ancient and Royal Club of St. Andrews wprowadził przepisy gry w golfa, które zostały przyjęte przez związek amerykański „The United States Golf Asso- ciation" i wogóle przez cały grający w golfa świat. Golf posiada dziś niezliczone rzesze gorących wyznawców; mo- żna ich liczyć już na miljony i dzielić na amatorów i za- wodowców.

Gra w golfa jest niesłychanie trudna, gdyż wymaga wielkiej precyzji ruchów, zręczności, niezawodnego oka oraz skupienia umysłu i stuprocentowego ześrodkowania uwagi na strzał, który odbywa się często na duże odle- głości.

U nas, niestety, małe jest zainteresowanie się tą szla- chetną, szkockiego pochodzenia, grą, znaną już od sześciu wieków. A wielka szkoda, gdyż wbrew twierdzeniu (tym razem snobów), że golf wymaga bezwzględnie kosztowne- go toru, można grać w niego na każdem pastwisku, bez specjalnie drogich urządzeń, jak to ma miejsce na Siekier- kach, w Warszawie, gdzie jednakże grywają przeważnie tylko cudzoziemcy.

Miejmy nadzieję, że i u nas zainteresowanie się golfem zacznie wzrastać i będzie się potęgować. Nie powinniśmy pozostawać „na tyłach" żadnego sportu, kiedy przy na- szych wrodzonych w tym kierunku zdolnościach, przy od- robinie dobrej woli i wytrwałości, zdobywać możemy czo- łowe miejsca.

Marja de Lavaux.

GRY SPORTOWE.

Najprostszemi formami gier są tak zwane zabawy rucho- we, występujące w swej naturalnej postaci w zwykłych za- bawach dzieci. Zaspakajają one naturalny popęd rucho- wy i towarzyski młodzieży, budzą w niej zamiłowanie do

ruchu, dają odpowiedni wypoczynek po pracy, posiadają dużą wartość zdrowotną przez to, że odbywają się na wolnem powietrzu i wywierają korzystny wpływ na narządy krążenia i oddychania. Przyzwyczajają też ćwiczących do karności osobistej i zespołowej. Istnieją zabawy bieżne, skoczne, rzutne, ponadto zaś polegające na pełzaniu, dźwiganiu i mocowaniu się. Zabawy te stanowią również składową część lekcyj gimnastyki.

Wyższą formą zabaw ruchowych są t. zw. gry sportowe, nazywane także często ruchowemi, jak koszykówka, siatkówka, szczypiorniak, piłka polska, hazena, palant i t. p. Zaliczają się one do t. zw. gier drużynowych ze względu na większą ilość uczestników po obu stronach, w odróżnieniu od gier jednostkowych, jak np. tennis.

Gry sportowe rozwijają wszechstronnie organizm, zatrudniając zarówno kończyny górne, jak i dolne, wzmacniają płuca i serce, wyrabiają zwinność, szybkość, wytrzymałość i odwagę.

Wielkie wartości wychowawcze, jakie tkwią w grach sportowych, czynią je znakomitym środkiem wychowania młodzieży. Gry sportowe rozwijają bowiem instynkty społeczne, budząc zrozumienie ważności zbiorowego wysiłku dla osiągnięcia zamierzonego celu, ucząc współdziałania, poszanowania przepisów i praw innych. Przyzwyczajają do karności, opartej na dobrowolnym posłuchu wobec kierownika zespołu, wyrabiają szybkość decyzji, orjentację, panowanie nad własnemi popędami, skłaniają do wyrzeczenia się egoizmu dla dobra ogólnego, kształcą wolę i uwagę.

Gry sportowe znane pod nazwą koszykówki i siatkówki są pochodzenia amerykańskiego. Stworzone z końcem XIX wieku, przyjęły się szybko w szkolach amerykańskich i tamtejszych organizacjach młodzieży (Y. M. C. A.), a kilka lat potem w Europie. Dziś uprawiane są w całym niemal świecie.

Szczypiorniak, inaczej piłka ręczna, jest grą niemiecką (Handball), nazwaną w ten sposób przez naszych legjonistów, internowanych w Szczypiornie. Gra ta uprawiana jest najwięcej w zachodnich dzielnicach Polski. Piłka polska, oryginalna gra pomysłu prof. Piaseckiego, nie przyjęła się u nas szerzej; uprawia ją głównie wojsko i stowarzyszenia młodzieży polskiej.

Hazena jest grą czeską (od czeskiego hazeti — rzucać), zbliżoną swemi zasadami do piłki ręcznej. Uprawiają ją wyłącznie kobiety.

Palant, gra oparta na naszej rodzimej tradycji jeszcze z XIV wieku, nie zdobył sobie dotąd większej popularności, mimo wielu zalet zdrowotnych i wychowawczych.



Koszykówka

Koszykówka (piłka koszykowa) odbywa się na boisku w kształcie prostokąta (długości 18,40 — 27,40 m, szerokości 10,60 — 15,20 m), wyposażonem po obu stronach w tablicę z koszami. W grze biorą udział dwie drużyny,

każda w składzie 5 graczy (w tej liczbie kapitan) i dowolnej ilości zapasowych. Gra trwa 2 razy po 20 minut z przerwą 10-minutową. Celem gry jest wrzucenie piłki do kosza, bronionego przez przeciwników. Kosz jest zdobyty, jeśli piłka przejdzie całym obwodem przez obręcz. Za kosz zdobyty w grze liczy się dwa punkty, za kosz zdobyty z rzutu karnego — jeden punkt. Zwycięstwo odnosi drużyna, która w przepisanym czasie gry zdobędzie większą ilość punktów. W razie nierozstrzygnięcia gry w tym czasie, sędzia przedłuża ją po 5 minut aż do zdobycia przewagi przez jedną z drużyn. Piłkę wolno chwytać i rzucać rękami, podawać i toczyć w dowolnym kierunku, jak również odbijać każdą częścią ciała, z wyjątkiem nóg poniżej kolana. Z piłką w ręku wolno zrobić nie więcej, niż jeden krok.



Siatkówka

Siatkówkę (piłkę siatkową) uprawia się na boisku w kształcie prostokąta o wymiarach 9 × 18 m (dla drużyn kobiecych 9 × 14 m). W środku boiska umieszczona jest między słupkami siatka sznurowa szerokości 1 m i długo-

ści 10 m (2,44 m nad powierzchnią boiska przy grze drużyn męskich i 2,28 m — przy grze drużyn kobiecych). W grze biorą udział dwie drużyny, z których każda składa się z 6 graczy i 2 zapasowych. Gracze ustawiają się w 2 szeregach, po 3 w każdym.

Celem gry jest przerzucenie piłki ponad siatką na drugą połowę boiska w ten sposób, aby upadła na ziemię w jego granicach. Na rozgrywkę piłki siatkowej składają się trzy partje, grane do 15 punktów każda. Zwycięża drużyna, która wygrała dwie partje, bez względu na ogólny stosunek punktów uzyskanych do straconych.

Poszczególne partje muszą być wygrane przewagą co najmniej 2 punktów. O ile jedna z drużyn wygra 2 kolejne partje, trzeciej partji nie rozgrywa się.

Sama gra polega na podbijaniu piłki przez poszczególnych graczy i odbijaniu jej przez innych, przyczem odbijać wolno tylko raz, jedną lub dwiema rękami, względnie którąkolwiek częścią ciała powyżej pasa. Na jednej stronie boiska można piłkę podać tylko dwa razy. Jeżeli piłka upadnie poza granicami boiska, uważa się ją za złą. Po każdym błędzie drużyny podającej, następuje strata piłki na korzyść drużyny przyjmującej. Za popełnienie błędu przez drużynę przyjmującą przyznaje się jeden punkt na korzyść podających.

Szczypiorniak odbywa się na boisku w kształcie prostokąta, którego dłuższe boki wynoszą 90 — 120 m, a krótsze 45 — 90 m. Na środku każdej linji bramkowej znajduje się bramka szerokości 7,32 m i wysokości 2,44 m, zaopatrzona w siatkę sznurową.

W grze uczestniczą 2 drużyny, po 11 graczy w każdej. Drużyna składa się z 1 bramkarza, 2 obrońców, 3 pomocników i 5 napastników, rozstawionych jak w piłce nożnej. Celem gry jest wrzucenie piłki do bramki. Bramka jest zdobyta, gdy piłka całym swoim obwodem przejdzie przez linję bramkową. Za każdą zdobytą bramkę liczy się 1 punkt.

Gra trwa dwa razy po 30 minut. Zwycięża drużyna, która uzyska większą ilość punktów. W razie nierozstrzygnięcia gry, przedłuża się ją dwa razy po 10 minut.

Przy zatrzymywaniu, chwytaniu lub odbijaniu piłki, wolno się posługiwać dowolną częścią ciała, z wyjątkiem nóg poniżej kolan.

Hazena odbywa się na prostokątnem boisku o wymiarach 48 X 32 m, wyposażonem w 2 bramki, szerokości 2 m i wysokości 2,40 m, umieszczone na środku linij bramkowych.

W grze biorą udział dwie drużyny, każda z 7 zawodniczek, z czego 3 w napadzie, 2 w pomocy, 1 w obronie i 1 w bramce. Celem gry jest wrzucenie piłki do bramki. Gra trwa 2 razy po 25 minut z przerwą 10-minutową.

Za każdą zdobytą bramkę liczy się 1 punkt. Zwycięstwo osiąga drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów. Gra polega na podawaniu piłki. Piłkę można kozłować o ziemię dwukrotnie, następnie podaje się ją lub podbija do góry dowolną ilość razy. Nie wolno jej wyrywać, odbijać nogą, uderzać pięścią i trzymać dłużej jak 3 sekundy.

Palant jest rozgrywany na boisku długości 50 — 75 m i szerokości 25 — 30 m, wytyczonem chorągiewkami. Do gry tej używany jest kij do podbijania (palant) i piłka. Biorą w niej udział 2 partje, każda po 11 graczy. Celem gry jest: dla partji „królującej" — utrzymanie się jak najdłużej przy królestwie przez dobry bieg i ważne podbicie piłki, zaś dla partji „pasącej świnie"—pozyskanie królestwa przez „skucie" czyli trafienie wykonywającego bieg lub przez schwytanie piłki jednorącz. O zwycięstwie decyduje ilość „met" zdobytych w ciągu godziny.

Do wszystkich wymienionych gier można używać jednakowego ubioru: pantofle, krótkie spodenki i koszulka.

Kpt. K. Kawalec

HIPPIKA.

Sport konny dzieli się na dwie grupy. Do jednej należą wyścigi konne, czyli takie próby, które odbywają się na ściśle oznaczonym torze, start jest wspólny, a o zwycięstwie decyduje tylko celownik; do drugiej grupy są zaliczone wszystkie pozostałe próby.

Te ostatnie noszą ogólną nazwę *hippiki*.

Nie jest ona dokładna. Pochodząc od greckiego oznaczenia pojęcia: koń, powinnaby dotyczyć wszystkich rodzajów sportów uprawianych na koniu. W potocznej mowie jednak utarło się inaczej i to, co może być niezrozumiałe dla fachowego lingwisty, jest zupełnie jasne dla koniarza.

W terminologji polskiego życia sportowego, obco brzmiące *konkursy hippiczne* są stopniowo i w zupełnie naturalny sposób wypierane przez określenie: *zawody konne*, wybitnie odróżniające się od *wyścigów konnych*.

Wyścigi konne mają za zadanie przedewszystkiem selekcję końskiego materjału hodowlanego, zawody konne w pierwszym rzędzie dążą do propagowania i podnoszenia sztuki jeździeckiej we wszystkich jej odmianach, związanych z praktycznem, życiowem używaniem konia.

Przed wojną światową, jeździectwo polskie wegetowało. Uprawiane bezplanowo przez sfery ziemiańskie lub w większych miastach przez ludzi zamożnych, nie pozostawiło po sobie większego dorobku ani w postaci wyczynów sportowych, ani w zdobyczach na polu sztuki jeździeckiej.

Polacy biorący wówczas udział w zawodach międzynarodowych nie mogli oficjalnie reprezentować barw polskich i ich wyczyny musiały być zapisywane na dobro zaborców. Poza tem jeźdźców-Polaków było zbyt mało, aby można było ich uważać za jednostkę zbiorową.

Dopiero w odrodzonej Ojczyźnie jeździectwo stawia pierwsze poważne kroki, rozwija się, tworzy własne zasady

i szkołę, organizuje się i od roku 1927 zrzesza w Polskim Związku Jeździeckim.

Cała ta praca w przeważnej mierze oparła się na wojskowych.

Jest to zupełnie naturalne. Sport jeździecki wymaga dużych środków materjalnych. Przy ogólnem zubożeniu, najłatwiejsze warunki do uprawiania go daje wojsko, a właściwie środowisko broni jezdnych. Posiadanie własnych środków materjalnych przestaje być koniecznością dla jeźdźca-sportowca, o ile jest wojskowym.

Poza wojskiem sytuacja pozostała bez zmian. Bez zasobów pieniężnych, sport jeździecki jest trudno dostępny. Dlatego rozwój i egzystencja jeździectwa cywilnego przechodzą obecnie wyjątkowo ciężkie czasy.

Wielka ilość wyszkolonych w jeździe konnej rezerwistów broni jezdnych stanowi rezerwuar świetnego materjału jeździeckiego, niestety jednak—nieczynnego. Z drugiej zaś strony, młodzież przedpoborowa nie ma możności przysposabiać się do przyszłej służby na koniu.

Kierownicze sfery wojskowe i Polski Związek Jeździecki doskonale się w tem orjentują. Prace nad usunięciem tego niedomagania są w toku odawna, lecz praktycznej wartości nabiorą dopiero w roku bieżącym dzięki uzyskanym przez P. Z. J. środkom materjalnym. Środki te są jeszcze małe i raczej będą służyć do doświadczeń, w jaki sposób najskuteczniej przyczynić się do rozwoju jeździectwa wśród osób cywilnych.

Pomijając intencje wojskowe, jakim służyć może jeździectwo, posiada ono także walory wychowawcze i zdrowotne.

Zetknięcie się z koniem wyrabia zmysł zgłębiania psychiki zwierzęcia o wiele silniejszego od człowieka i niezawsze łatwo ulegającego. Jeździec, zmuszony stale do bezapelacyjnego panowania nad koniem, wyrabia w sobie wolę i zimną krew. Nie wolno mu bowiem ani na ułamek sekundy zatracać świadomości i orjentacji, jakiemi pobudkami kieruje się koń, aby mógł w każdej chwili, z całą sta-

nowczością, zastosować odpowiednie środki celem podporządkowania sobie jego dobrej lub złej woli.

Cierpliwość, stanowczość i energja — stale są wystawione u jeźdźca na ciężką próbę.

Sport jeździecki jest zawsze związany z pewnem ryzykiem. Stałe uprawianie jazdy konnej, nawet u jednostek o słabszych nerwach, wyrabia pewną nonszalancję w stosunku do niebezpieczeństwa, a przynajmniej ambicję, nie pozwalającą na okazywanie obawy. Szybka decyzja i orjentacja w każdej sytuacji — stają się nieodłączną cechą każdego niemal jeźdźca.

Koroną jazdy konnej jest jazda w terenie.

Tam jeździec powinien się czuć, jak „ryba w wodzie" i umieć pokonać najrozmaitsze, nieznane zawczasu trudności, przeszkadzające w osiągnięciu zamierzonego punktu i to w określonym czasie.



Tor Quinto (Włochy).
Fragment z jazdy w terenie.
Trzeci od lewej strony — mjr. Królikiewicz.

Ta krótka formułka, tak prosta napozór, jest genezą wszystkich gałęzi sportu jeździeckiego.

Anglicy, odznaczający się wielkim zmysłem sportowym, na pierwsze miejsce wysuwają polowania par force. Dotychczas nikt im w tem nie oponował. Odwrotnie, wszyscy, w miarę swoich możliwości, starają się ich naśladować.

Najklasyczniejszą jazdą par force jest gonitwa za danielem lub jeleniem. Mało jej ustępuje pędzenie za lisem i dzikiem.

Nie chodzi tu o ubicie zwierzyny. Przeważnie obywa się bez tego. Zwierzynę, zapędzoną przez psy do jakiejś zagrody lub osaczoną, bez żadnej szkody dla niej zamyka się do klatki, odwozi do zwierzyńca i pozostawia w spokoju do następnego polowania.

Wymienione rodzaje zwierzyny są wytrwałe i szybkie. Uciekając przed ujadającą sforą psów, przebywają one znaczne przestrzenie (przeciętnie 10 — 25 km), obierając



Wyjazd na polowanie par force.

nieznane dla nikogo kierunki i pokonywając przy tem napotykane przeszkody.

Jeźdźcy, podążając za psami (które będąc w znacznej odległości od zwierzyny, kierują się węchem), posuwają się trasą obraną przez zwierzynę.

Nikt nie zna zawczasu ani drogi, ani przeszkody. Umiejętność, odwaga, błyskawiczna decyzja, wytrzymałość fizyczna — są bez przerwy wystawione na próbę. Tu niema nagród, wstęg honorowych, reklamy i tłumów widzów. Dobry jest każdy, kto dotrzymał do końca polowania. Ambicja jeźdźca i własna satysfakcja — to wszystko.

Oto wielkie wartości tej skromnej, a cennej perły sportu jeździeckiego.

Niezmiernie wysokie koszty, związane z uprawianiem polowań par force, tamują ich rozwój na kontynencie.

W Polsce mamy sfory psów: w Łańcucie, u Alfreda hr. Potockiego, w Pomorzanach, u Jerzego hr. Potockiego, w Lesznie, w 17 pułku ułanów, i w Trembowli, w 9 pułku ułanów. Jest to znikoma ilość.

Jazdy za prawdziwą zwierzyną nie uprawiają u nas nigdzie, bo nikogo nie stać na opłacanie odszkodowań za przegalopowanie przez cudze pola.

Dlatego też jeździ się u nas za sztucznym śladem, przekładanym, tak, aby psy i jeźdźcy omijali miejsca, przejechanie przez które groziłoby opłatą odszkodowania.

Bardzo rozpowszechnioną namiastką polowań par force jest jazda za prowadzącym, t. zw. mastrem.

Master następuje i zwierzynę i sforę. Daje to słabe złudzenie polowania par force.

Jazda za śmiałym i doświadczonym mastrem przynosi jednak jeźdźcom sporo korzyści i w naszych warunkach, wykluczających niemal jazdę za psami, powinna być szeroko stosowana.

W zawodach konnych, najbliższym oddźwiękiem jazdy par force są próby w skokach przez przeszkody, powszechnie, ale nieprawidłowo nazywane konkursami

hippicznemi. Służą one do wypróbowania umiejętności jeźdźca i konia w pokonywaniu przeszkód, które są jednym z najważniejszych fragmentów jazdy par force. Warunki zawodów w skokach przez przeszkody bywają rozmaite. Wymienimy najgłówniejsze ich odmiany.

Najklasyczniejszą formą będą zawody, w których przebywa się trasę w określonym czasie. Czas ten zastępuje sforę psów pod względem nadawania szybkości. Wiadomo bowiem, że psów pod żadnym pozorem wyprzedzać nie wolno; spóźnianie się zaś usuwa jeźdźca z grupy myśliwych i nadaje jego jeździe charakter jednostkowy.

Podobnie, przekraczanie przez jeźdźca wyznaczonej w danych zawodach normy czasu pociąga za sobą punkty karne.

Napotykane w terenie przeszkody są stałe. O ile koń zawadza o nie — może upaść. Podczas zawodów, aby uniknąć wypadków, przeszkody są ruchome, padające przy potrąceniu. Strącenie przeszkody oznacza, iż skok był wadliwy i w terenie spowodowałby upadek. Każde takie strącenie pociąga za sobą punkty karne.

W ostatnich latach, przeszkody konkursowe budują w ten sposób, żeby padały od takiego potrącenia, przy którem w terenie koń musiałby upaść, a więc stosunkowo dość trwałe.

Do błędów na przeszkodach są zaliczane również: zatrzymanie się konia przed przeszkodą i ominięcie jej (wyłamanie) oraz upadek jeźdźca, samego lub z koniem.

Najbardziej rozpowszechniona jest obecnie taka forma konkursów, przy której w wypadku jednakowej ilości punktów karnych w ostatecznym wyniku u dwóch lub więcej koni, rozstrzyga krótszy czas przebiegu. Odbiega to od zasady jazdy za psami, ale ma tę dodatnią stronę, że prawie zupełnie usuwa konieczność rozgrywek, czyli powtarzania przez kandydatów do zwycięstwa swoich przebiegów. Nadzwyczaj rzadkie bowiem są wypadki, żeby

dwa konie miały i jednakową ilość punktów karnych i czas, z reguły obliczany z dokładnością do $^1/_5$ sekundy.

Następną formą konkursów są t. zw. konkursy szybkości, w których decyduje tylko krótszy czas, a za strącanie przeszkód są doliczane karne sekundy. Nawet zatrzymania, wyłamania i upadki — nie wchodzą w rachubę, gdyż automatycznie przedłużają czas trwania przebiegu.



Rtm. Welski
mistrz wojska na r. 1933/34.

Inną formą są t. zw. konkursy potęgi skoku. Ich charakterystyczną cechą jest niewielka ilość przeszkód (6—8), ale dużych wymiarów (wysokość i rozpiętość) i bardzo łagodna norma czasu. Lepszy czas nigdy nie jest brany pod uwagę. W ten sposób wszystkie warunki dążą do ułatwienia koniowi wykazania swoich możliwości w wykonywaniu pewnej ilości najpotężniejszych skoków.

Ostatnią formą są szampjonaty skoku na wysokość lub na szerokość. Różnią się one od konkursów potęgi skoku tem, że koń nie odbywa przebiegu, lecz skacze tylko przez jedną przeszkodę. W miarę pokonywania przez kon-

kurentów pewnej wysokości, przeszkoda jest podwyższana. Wygrywa koń, który skoczy najwyżej. Jeżeli jedną, największą wysokość skoczy dwa lub więcej koni, wygrywa ten koń, który na poprzednich wysokościach zrobił najmniej błędów.



Por. Dąbski — Nerlich
rekordzista Polski w skoku na wysokość.

Przy ustalaniu rekordu w skoku, stawia się taką samą przeszkodę, jak dla szampjonatu. Różnica w warunkach polega na tem, iż jeździec nie pokonywa narzuconych mu zgóry wysokości, lecz sam, stosownie do indywidualności swego konia, reguluje stopniowe zwiększanie wymiaru przeszkody. Ważne jest tylko pokonanie przeszkody, przekraczającej swemi wymiarami dotychczasowy rekord.

Mogą być jeszcze i inne formy zawodów w skokach przez przeszkody, jak np. konkurs amerykański, polegający na pokonywaniu największej ilości przeszkód bez błędów. Dotychczas jednak takie konkursy nie wykaza-

ły większej wartości sportowej; są stosowane dorywczo i rzadziej tylko jako atrakcja.

Najciekawszemi z jeździeckiego punktu widzenia konkursami są konkursy kombinowane.

Należą do nich konkursy ujeżdżenia konia, pomyślane na sposób polski. Sposób ten jest już naśladowany i zagranicą, a polega nietylko na wypróbowaniu konia na ujeżdżalni, lecz i na precyzyjnem wyrobieniu pod względem posłuszeństwa na przeszkodach oraz umiejętności pokonywania przeszkód w znacznej szybkości.

Z konkursami ujeżdżenia są spokrewnione „wszechstronne konkursy konia wierzchowego". Składają się one również z próby na ujeżdżalni i próby posłuszeństwa w skokach, lecz oprócz tego koń przechodzi ogniową próbę wytrzymałości, przebywając znaczną przestrzeń drogami lub ścieżkami, steeple-chase (bieg na torze wyścigowym z przeszkodami) i bieg naprzełaj. Konkurs kończy się zwykle normalną próbą w skokach przez przeszkody na torze konkursowym.

„Wszechstronny konkurs konia wierzchowego" trwa zazwyczaj trzy dni.

Wyszczególniając najważniejsze rodzaje zawodów konnych, pomijamy mniej ważne, w nadziei, że wprowadzony już nieco w tę dziedzinę czytelnik, o ile nadarzy mu się sposobność przyglądania się im, sam się w nich zorjentuje.

Rtm. Leon Kon.

HOKEJ NA LODZIE.

Gra w hokeja na lodzie, odbywająca się w wyjątkowo higjenicznych warunkach, stanowiąca doskonałe ćwiczenie biegowe i równoważne, posiadająca poza tem wszystkie walory wychowawcze gier zespołowych — stanowi jeden z najbardziej godnych zalecenia sportów.

Ogromna żywość akcji, niesłychanie szybkie zmiany sytuacji — sprawiają, iż jest to sport niezmiernie ciekawy zarówno dla widza, jak i dla uczestnika. Nic tedy dziwnego, że rozpowszechnił się on u nas bardzo prędko i stanowi dziś jedną z najulubieńszych gier, uprawianych m. i. bardzo szeroko w szkołach.

Popularność hokeja lodowego wśród młodzieży tłumaczy się i tem, że można go uprawiać, nie potrzebując nigdzie wyjeżdżać (w odróżnieniu od narciarstwa) i że daje on znacznie więcej emocyj, niż łyżwiarstwo w czystej formie.

Gra ta pochodzi z Kanady, gdzie zresztą do dziś znajdują się najsilniejsze drużyny.

W hokeja gra się na boisku lodowem o długości 60 m a szerokości 30 m, ogrodzonem bandą z desek o wysokości przynajmniej 25 cm. Boisko podzielone jest na 3 równe części przez linje równoległe do krótszych boków. Pośrodku tych boków i w odległości 1 — 4 m od każdego, umieszcza się bramki szerokości 183 cm, wysokości 122 cm.

Gra się krążkiem z wulkanizowanego kauczuku o wymiarach: średnica 7,62 cm, wysokość 2,54 cm, i ciężarze 141,5 — 170 gr. Tak posuwanie krążka, jak i strzały do bramki, uskutecznione być mogą wyłącznie zapomocą kijka (wyjątek stanowi bramkarz).

Kijki hokejowe są to czterograniaste laski, przechodzące w dolnej, wygiętej części w deszczułkę; część wygięta tworzy z trzonem kąt rozwarty. Długość laski wynosi najwyżej 137 cm, długość deszczułki — 38 cm, a jej szerokość — 9 cm. Są one cięższe i szersze u bramkarza i obrońców, a lżejsze i węższe u napastników.

Łyżwy używane do hokeja stanowią typ pośredni między łyżwami do jazdy wyścigowej, a łyżwami do jazdy figurowej. Przymocowane są oczywiście na stałe do specjalnego obuwia.

Wszyscy gracze powinni używać rękawic i ochraniaczy na golenie. Bramkarz, najbardziej narażony, ma specjalny ubiór.

Celem gry jest zdobywanie bramek — to znaczy spowodowanie, by krążek przeszedł przez linję bramkową. Czas trwania gry wynosi trzy „tercje" po 15 m. każda, rozdzielone 10-minutowemi przerwami. Jeżeli gra nie da



w ciągu trzech tercyj wyniku, mogą nastąpić 10-minutowe przedłużenia (najwyżej 3). Po każdej tercji, a w przedłużeniach co 5 minut, drużyny zmieniają stronę boiska.

Każda drużyna składa się z bramkarza, dwóch obrońców i trzech napastników oraz dwóch graczy rezerwowych i rezerwowego bramkarza.

Podprowadzając krążek jak najbliżej bramki przeciwnika, wolno podawać go innym graczom, z tem jednak zastrzeżeniem, że podania naprzód stwarzają pozycję „spaloną".

Za wszelkie przewinienia sędzia ma prawo wykluczenia gracza na pewien czas, wzgl. do końca meczu. Prócz sę-

dziego głównego, podczas gry urzędują: sędzia czasu, sę- dzia kar i 2 sędziów bramkowych.

Na początku tercyj oraz po każdem przerwaniu gry przez sędziego, gra rozpoczyna się w sposób następujący: po jednym graczu z każdej strony ustawia się wpobliżu siebie, lewym bokiem do bramki przeciwnika, przyczem odległość między kijkami, opartemi na lodzie i wzajemnie do siebie równoległemi, wynosi 50 cm. Między te kijki sędzia rzuca krążek. Na początku tercji i po zdobyciu bra- mek gra rozpoczyna się ze środka boiska, w wypadkach wykroczenia — z miejsca, gdzie zostało popełnione.

Jak już zaznaczyliśmy, gra w hokeja na lodzie dostar- cza widzowi licznych emocyj, a dla uczestnika jest dosko- nałem ćwiczeniem higjenicznem i zajmującą rozrywką.

W.

HOKEJ NA TRAWIE.

Hokej na trawie jest bardzo popularny na Zachodzie Europy, w Ameryce, Japonji, a szczególnie w Indjach, gdzie znajdują się najwięksi mistrzowie tego sportu.



Gra ta podobna jest bardzo do piłki nożnej, gdyż uprawiana na takiem samem boisku, o mniejszych tylko bramkach, zapomocą kijów, piłką podobną do tennisowej. Graczy w każdej drużynie jest jedenastu.

Hokej na trawie wyklucza możliwość brutalności, posiadając te same wartości, co piłka nożna, pod względem treningu biegowego i jako szkoła działania zbiorowego.

Mimo tych zalet, w Polsce hokej na trawie jest uprawiany zaledwie przez kilkanaście klubów w Poznańskiem, na Pomorzu i Śląsku. Poczynione przed paru laty próby wprowadzenia go w Warszawie, nie dały pozytywnych wyników.

J.

KAJAKARSTWO [1]).

Sporty wodne z roku na rok zyskują nowe zastępy fanatycznych zwolenników.

Magiczną siłę przyciągania i związywania na zawsze z sobą zawdzięczają temu, że działają na całego człowieka; nietylko darzą go zdrowiem i bujniejszem życiem, lecz również wzruszeniami estetycznemi, niosą radość życia i poczucie swobody. Izolują od codziennej szarej rzeczywistości, przenoszę w jasną, słoneczną atmosferę rzek, jezior, morza. Praca wodniaka odbywa się w warunkach idealnych — w bezpyłnem powietrzu, w słońcu, zdala od zgiełku i sztuczności życia miejskiego. Wiecznie żywa po-

[1]) Kajakarstwo jest najbardziej uniwersalne ze wszystkich sportów wodnych. Obok dominującego kierunku turystycznego rozwija się również w kierunku regatowym. Obejmuje sport wioślarski, żeglarski i motorowy. Dlatego też rozważania ogólne o wartości sportów wodnych dołączamy do kajakarstwa jako najbardziej popularnego i zawierającego sumę zalet, które pozostałe z tych sportów posiadają często w większym stopniu, lecz zawsze tylko częściowo.

wierzchnia wody posiada cudowną właściwość — odpręża wewnętrznie, uspokaja, koi.

Sporty wodne są opanowaniem najpiękniejszego żywiołu; w krytycznych chwilach, wymagają odwagi, wytrwałości, szybkości i celowości reakcji, słowem — dzielności. Skala wzruszeń i przeżyć czekających wodniaka jest niezwykle bogata: od sielankowych nastrojów do pełnych dynamiki obrazów burzy morskiej lub jazdy kajakiem na rwącym potoku górskim.



Defilada kajaków wiosłowych
na jeziorze Garczyńskiem.

Sporty wodne — to nie wymyślne sztuczki; to użyteczne umiejętności, wyniki wielkich zdobyczy technicznych przeszłych wieków. To sporty całego życia; z równem zadowoleniem uprawiać można je od najmłodszych do najpóźniejszych lat życia.

Turystyka wodna stoi otworem dla wszystkich. Jest tania, dostępna bez ograniczeń wieku i płci. Jest zarówno ćwiczeniem fizycznem, jak i umysłowem, szkołą życiowej zaradności i hartu.

W lądowem społeczeństwie polskiem sporty wodne mają prócz tego wyjątkową misję: są najpewniejszą i najkrótszą drogą do związania mas lądowych ze środowi-

skiem morskiem. A idea morska jest dla nas cenna nietylko sportowo, lecz również gospodarczo i politycznie. Od przyjęcia jej przez cały naród zależy przyszła potęga naszego państwa.



Kajak żaglowy.

Jeden z najmłodszych, bo powstały dopiero w 1930 r., Polski Związek Kajakowy, jest organizacją w pierwszym rzędzie turystyczno-krajoznawczą. Popularność kajaka jest dziś już ogromna; podobnie jak narty, kajak otworzył dla nas nowy świat. Dzięki kajakowi, potoki, rzeczułki,

rzeki, jeziora, kanały — stały się dostępne, ukazały swe piękności, ukryte dotąd zazdrośnie przed okiem lądowego turysty.

Kajakarstwo nie zna granic wieku, zamożności i t. d. Młodzi i starzy, bogaci i biedacy, płynęli w 1933 r. w gigantycznym spływie przez Polskę do morza w liczbie ponad 900 kajaków! Popularność swą kajak zawdzięcza racjonalnej propagandzie, opartej o budowę własną. Wślad za wytwórczością domową idzie młody przemysł kajakowy, który niemal całkowicie wyparł z rynku wyroby zagraniczne.

Sprzęt kajakowy dzielimy na kajaki szwedzkie, sztywne (drewniane lub płócienne), na rozbieralne składaki (gumowe lub płócienne) i na bezpokładowe kanadyjki. Do wiosłowania (rumania) na kajakach używa się wiosła podwójnego, na kanadyjkach — krótkiej „kopyści".

Kajakowcy dzielą się według sprawności na włóczków (nowicjuszy), włóczęgów i wygów (przodowników). Zrzeszeni są w klubach i sekcjach kajakowych, należących do P. Z. K. „Dzikich" zrzesza t. zw. Sekcja Związkowa przy Zarządzie P. Z. K.

P. Z. K. należy do federacji międzynarodowej (I. R. K.).



Kajak z motorem przyczepnym.

Regaty kajakowe dzielą się na długodystansowy (50 km) wyścig górski, krótki (1 km) i długi (10 km) wyścig torowy i wyścig żeglarski (10 km). Prócz tego urządzane są raidy, zawody z przeszkodami, wieloboje wodne i t. d.

Tonny.

KOLARSTWO.

Są gałęzie sportu ciche i dyskretne, są inne, nierozłącznie spojone z patosem. Są takie, które przemawiają żywo tylko do wytrawnego znawcy, do smakosza, a są i takie, gdzie lada profan potrafi odczuć dreszcz zachwytu.

Najdemokratyczniejszą gałęzią sportu jest bezwzględnie piłka nożna; tennisowi nikt nie odmówi miana „najbardziej wytworne", szermierce „najbardziej kunsztowne", pływaniu „najbardziej zdrowe" a lekkiej atletyce „najbardziej naturalne" ćwiczenie. Prawdziwym, ukochanym sportem mas pozostaje jednak kolarstwo.

Dziwią się temu teoretycy wychowania fizycznego. Podnoszą nie bez pewnej racji, że z punktu widzenia higjenicznego kolarstwo budzi zastrzeżenia: nie daje ono wszechstronnego i harmonijnego rozwoju, przy przesadzie łatwiej od innych sportów powoduje uszczerbek na zdrowiu; jest poza tem w pewnej mierze sportem sztucznym.

Zarzuty te należy przyjąć i potwierdzić. I dodać, że to niema nic do rzeczy!

Masy lubią sport kolarski. Nie jest on — z punktu widzenia wybrednych specjalistów od hodowli rasy ludzkiej — ćwiczeniem wymarzonem, ale jednak wpływa dodatnio na podniesienie sprawności fizycznej. Miast się skarżyć, czy nie lepiej inklinacje tłumu rozumnie wykorzystać?

Zagadnienie powszechnej kultury fizycznej czeka u nas jeszcze na rozwiązanie. Wielkim propagatorem ćwiczeń cielesnych wydaje się być piłka nożna. Jeśli jednak weź-

miemy przykład zagranicy, to ujrzymy, że najstarsze sportowo społeczeństwa zagadnienie to rozwiązały przez rower. Francja, Belgja, Włochy, ba, nawet Szwajcarja, w samych początkach znały tylko kolarstwo. Anglja, ojczyzna całego współczesnego sportu, obecnie w kolarstwie słaba, była swego czasu największą potęgą kolarską i mentorem krajów kontynentu.

Co czyni z roweru ulubieńca mas? Wygoda i sentyment.

Wygoda dlatego, że rower jest sprzętem użytku codziennego. Zagranicą każdy robotnik, każdy urzędnik, każdy subjekt sklepowy, niejeden lekarz i niejeden inżynier, używają go stale, udając się do pracy. W Kopenhadze, ilość piechurów na ulicy jest dwa razy mniejsza od ilości kolarzy. Nie zapomnę nigdy egzotycznego obrazka z Amsterdamu: wieśniaczka holenderska, w szerokiej, falbaniastej spódnicy, w wysokim koronkowym czepku, w dużych drewnianych chodakach — pedałująca zawzięcie z koszem kapusty przy kierowniku!

Ten sam środek lokomocji może służyć, w sobotę i niedzielę, by wyjechać gdzieś pooddychać czystem powietrzem, zbliżyć się z przyrodą i rozruszać zesztywniałe od monotonnej pracy zawodowej lub zardzewiałe od przymusowej bezczynności mięśnie.

W lecie, podczas wakacyj czy urlopu, tenże rower stanie się wymarzonym sprzętem turystycznym, pozwalając tanio, szybko i wygodnie zwiedzić kraj.

Teraz sentyment. Kolarstwo sportowe daje to i wymaga tego, co człowiekowi z szarego tłumu najbardziej imponuje.

Na torze — barwne, jaskrawe koszulki, efektowne decorum, zdrowe odurzenie chyżością, podniecające i głaszczące wyobraźnię. Poza tem, większą, niż gdzie indziej, możliwość indywidualnego wyróżnienia.

Tor jednak nęci ogół mniej od szosy. Bo tam nie trzeba tej „wrodzonej rasy", której wymaga sprint torowy, tej

mądrości i sprytu, jakich żąda torowy wyścig długodystansowy. Zdrowy rozsądek, zmysł praktyczny — zastąpią wszelkie finezje techniczne i taktyczne, a krzepkość i jędrność cielesna i moralna pozwolą dać sobie radę. Pracowitość i twardość, nieustępliwa odporność — oto główne zalety mistrza szosy.



Defilada zawodników na torze dynasowskim w Warszawie.

Skorośmy zaczęli mówić o kolarstwie szosowem, musimy zająć się zlikwidowaniem zarzutu, stawianego przez wybitne nawet powagi w dziedzinie wychowania fizycznego, a polegającego na tem, iż kolarski bieg długodystansowy jest rzekomo zbyt wycieńczający, że zmusza do wysiłków nadmiernych, a więc szkodliwych.

Jest to rozumowanie „defetystów życia", ludzi nie chcących pojąć, że warunki współczesne wymagają od wszystkich ostrego tempa, rekordowego napięcia wszystkich sił, że życie obecne jest wyścigiem krwi i wyścigiem pracy. My, Polacy, jako jednostki i jako naród, niezawsze zdajemy sobie sprawę z tego, iż piękno, iż wartość życia polegają na niepowstrzymanem, radosnem przejawianiu nazewnątrz posiadanych skarbów życiodajnej siły i twórczej inicjatywy.

Lament, że kolarze się przemęczają, nie jest uzasadniony. Powstał jedynie dlatego, że u nas bardzo nisko szacują zdolność człowieka do wysiłku. Żaden z mistrzów koła nie ucierpiał na zdrowiu od swych rekordów; odwrotnie— tylko się zahartował.

Jak już zaznaczyliśmy, sport kolarski dzieli się na dwa zasadnicze działy: tor i szosa.

Tor kolarski, normalnie 400 — 500-metrowej długości, jest to cementowa elipsa o nachylonych krzywiznach (celem przeciwdziałania sile odśrodkowej). Do wyścigów torowych używa się specjalnych rowerów, bardzo lekkich, zaopatrzonych w cienkie gumy jedwabne i dużą przekładnię, pozwalającą rozwinąć wielką chyżość. Wyścigi torowe bywają krótkodystansowe (sprinterskie) i długodystansowe (stajerowskie). Klasycznym dystansem sprinterskim jest 1.000 m; we wszystkich jednak wyścigach krótkodystansowych sprawa się rozgrywa normalnie na ostatnich 200 m, taką bowiem przestrzeń może kolarz przebyć z maximum szybkości. Wyścigi długodystansowe rozgrywają się na odległościach idących do 100 km i więcej, przyczem używane są rozmaite formułki (np. osiąga się punkty za finisz podczas biegu, zajmujący ostatnie miejsce po tej lub innej ilości okrążeń odpadają i t. p.). Bardzo popularne są wyścigi parami, podczas których na zmianę jeden z zawodników danej pary musi być na torze, a drugi może odpoczywać. Klasycznym przykładem takiego biegu jest, u zawodowców, wyścig sześciodniowy, trwający 144 godziny bez przerwy.

Wyścigi sprinterskie rozgrywają się również na tandemach, t. j. rowerach dwuosobowych, a stajerowskie — z prowadzeniem przez tandemy czy przez motocykle. Ta ostatnia forma wyścigów jest bardzo lubiana ze względu na wybitną widowiskowość. Kolarze, jadący za motocyklami specjalnego typu, z siodełkiem podanem bardzo do tyłu (by motocyklista jak najlepiej zasłaniał kolarza od pędu powietrza), używają rowerów o mniejszem kole

przedniem, odwróconym widelcu i olbrzymiej przekładni. Gdy sprinter na przestrzeni 200 m jest w stanie rozwinąć szybkość około 60 km/godz., to stajer za motocyklem może w ciągu godziny przebyć około 80 km.



Wyścigi kolarskie z prowadzeniem przez motocykle na Dynasach w Warszawie.

Rower szosowy jest o wiele cięższy, lecz i o wiele solidniejszy od torowego i ma znacznie mniejszą przekładnię. Klasycznym dystansem dla wyścigu szosowego jest 200 km. Są jednak wyścigi jednoetapowe na przestrzeni 600 km (Bordeaux — Paryż) i nawet 1.200 km (rozgrywany raz na 10 lat wyścig Paryż — Brest — Paryż). Wyścigi wieloetapowe, jak „bieg do morza", „wyścig dookoła Polski" i t. p., składają się z kilku lub kilkunastu wyścigów 150 — 300 km, odbywanych dzień po dniu lub z perjodycznemi przerwami jednodniowemi, na ogólnej przestrzeni czasem kilku tysięcy kilometrów (największy

tego typu wyścig, Tour de France, odbywa się na przestrzeni 5½ tys. km, przebywanych w ciągu miesiąca). Przeciętna szybkość kolarza szosowego wynosi około 30 km/godz.



Olecki i Lipiński na mecie biegu dookoła Polski (Dynasy w Warszawie).

Jak już zaznaczyliśmy na wstępie, kolarstwo jest jednym z najstarszych sportów nowoczesnych. Dawniej, oczywiście, nie znano obecnych udoskonalonych rowerów. Pierwsze „bicykle", o jednem minjaturowem, a drugiem olbrzymiem kole, poruszanem bezpośrednio pedałami, pozbawione gum — stanowiły powolny i niewygodny środek lokomocji. Jednak już wtedy rozgrywano, na płaskich torach ziemnych, wyścigi, które wywoływały niekłamany entuzjazm tłumów.

W Polsce kolarstwo pojawiło się bardzo wcześnie i ma za sobą długą i piękną tradycję. Jeszcze w ubiegłem stuleciu, na torze warszawskim rozgrywano wyścigi między-

narodowe z udziałem gwiazd zagranicznych, które nieraz kończyły się triumfem Polaków. W pierwszych latach niepodległości sport kolarski był jednym z naszych najmocniejszych punktów. Obecnie kolarstwo polskie przeżywa pewien kryzys, który jednak ma się ku końcowi. Zaznacza się bowiem wzmożone zainteresowanie kolarstwem szosowem, a szczególnie turystyką kolarską — bezwątpienia najtańszym i najpraktyczniejszym rodzajem turystyki.

Wiktor Junosza

LOTNICTWO SPORTOWE.

Lotnictwo jako sport istnieje zasadniczo od czasu wojny światowej, gdy stare samoloty wojskowe przeznaczono do nauki pilotażu ludności cywilnej. Następnie fabryki zaczęły budować specjalne samoloty turystyczne. Tak powstało lotnictwo sportowe. Składa się ono z trzech różnych dziedzin, zależnie od używanego sprzętu. A więc najstarszy sport balonowy, lotnictwo silnikowe i najnowocześniejsze lotnictwo bezsilnikowe czyli szybownictwo.

W Polsce lotnictwo sportowe istnieje od r. 1927 t. j. od chwili powstania Aeroklubu Akademickiego w Warszawie. Potem coraz liczniejsze rzesze studentów wyższych uczelni oraz przedstawicieli młodszego i starszego społeczeństwa zasilają kadry zwolenników latania, tworząc coraz to nowe komórki pracy w większych miastach Polski. W chwili obecnej istnieje 10 aeroklubów okręgowych: gdański, krakowski, lwowski, łódzki, poznański, śląski, warszawski, wileński, Klub Lotniczy Podlaskiej Wytwórni Samolotów oraz Lubelski Klub Lotniczy, które są afiljowane przy Aeroklubie Rzeczypospolitej Polskiej (A. R. P.).

Kontrolę i nadzór nad niemi posiada Komisja Lotnictwa Sportowego. Poza tem, specjalnie dla szybownictwa, istnieją okręgowe komitety szybowcowe.

Przechodząc do oceny poszczególnych dziedzin, należy wspomnieć o wielkich sukcesach naszych „asów". Karpiński, Bajan, Skarżyński, Hynek i Burzyński, Gedgowd, ś. p. Żwirko i Wigura, Drzewiecki, Pronaszko, Grzeszczyk Młynarski — to nazwiska szeroko znane nietylko w Polsce, ale niemal na całym świecie.



Zwycięzca Atlantyku — kpt. Skarżyński
i jego samolot

Puhar Challenge i puhar Gordonn-Benneta, te dwie największe nagrody w lotnictwie sportowem, znajdują się w naszych rękach, nie licząc trzech rekordów międzynarodowych, ustalonych na samolotach konstrukcji krajowej.

Lot balonem wolnym przy wykorzystywaniu dogodnych kierunków wiatru, sterując jedynie wysokością, daje aeronautom emocje nietylko w samym locie, ale i w postaci niespodzianki, jaką w sobie kryje miejsce lądowania. Las czy łąka, jezioro czy góra — wszystko to staje się terenem, na który opada balon, wydając ostatnie tchnienie gazu.



Start balonów wolnych.
W rogu — Hynek i Burzyński, zdobywcy puharu Gordonn-Benneta.

Największą krajową imprezą „baloniarzy“ są doroczne zawody o puhar im. płk. Wańkowicza; poza tem istnieją nieliczne imprezy międzynarodowe i wreszcie zawody o puhar Gordonn-Benneta, w których startowaliśmy dwukrotnie ze świetnemi wynikami.

Lotnictwo silnikowe, posługujące się jedno- i dwumiejscowemi samolotami turystycznemi o niewielkiej mocy silnika i określonym ciężarze, daje wielką swobodę poruszania się w powietrzu i przenoszenia z miejsca na miejsce z szybkością przekraczającą nawet 200 km/godz. Często urządzane zawody, raidy, zloty i meetingi umożliwiają współzawodnictwo i kontrolę sprawności maszyn.



Szybowce w locie nad Warszawą.
U góry — pionier szybownictwa inż. Grzeszczyk.

W Polsce mamy czynnych prawie 120 samolotów sportowych, przeważnie produkcji krajowej, na których lata około 400 pilotów (tyleż kobiet-pilotek posiada Anglja). Tradycyjnemi zawodami są: „krajowe konkursy samolotów turystycznych", rozgrywane co dwa lata, „lubelsko-podlaskie zimowe zawody lotnicze", „lot południowo-zachodniej Polski", także lot północno-wschodni, „zlot podhalański", wreszcie meetingi aeroklubów. O ile chodzi o zawody międzynarodowe, to nasze barwy były reprezentowane w Challenge de Tourisme International, Alpen Flug, locie Małej Entente'y i Polski in.

Wreszcie szybownictwo, to emocjonujące latanie przy udziale sił przyrody, rozwija się świetnie.

Loty na szybowcu, samolocie pozbawionym silnika, są możliwe przy wykorzystaniu odpowiednich prądów powietrza. Ogrzane powietrze idzie do góry, tworząc t. zw. „prądy wstępujące". Siły takie powstają nad wielkiemi osiedlami, nad lasami, dolinami i wpobliżu niektórych chmur. Ponieważ do wypuszczenia szybowca w powietrze na terenie płaskim potrzebny jest napęd mechaniczny (samochód, samolot), co jest dość kosztowne, więc szybownictwo uprawia się raczej na łagodnych zboczach a start szybowca uskutecznia się zapomocą liny gumowej, naciąganej przez ludzi. Coś jakby wyrzucanie kamienia z procy. Po starcie, szybowiec natrafia na wiatr, który wznosi go ku górze i teraz tylko zręczność i wyczucie pilota wystarczą, by dostać się w dobry prąd powietrza i nurzać się w nim, jak ryba w strumieniu.

Zarówno szkolenie, jak i sam szybowiec, są niekosztowne i dostępne dla każdego, to też szybownictwo zyskuje coraz więcej zwolenników.

W roku 1928 rozpoczęto u nas pierwsze próby szybowania bez silnika. Obecnie zgórą 500 pilotów, w tem 150 najwyższej kategorji „C", lata swobodnie, używając przeszło 120 szybowców, wyłącznie konstrukcji polskiej.

Istnieje specjalna szkoła szybowcowa w Bezmiechowej, Instytut Techniki Szybowcowej we Lwowie oraz 5 szybowisk, m. in. w Polichnie, Ustjanowej i Nowym Sączu. Cały ten dorobek jest wynikiem pracy pionierów naszego młodego szybownictwa bez zagranicznych trenerów i sprzętu.

W dziedzinie szybownictwa niema specjalnych zawodów krajowych; jedynie organizowane od czasu do czasu „wyprawy szybowcowe" i meetingi lotnicze dają nam nowe rekordy i powiększają kadry latających.

Ryszard Walczak

ŁUCZNICTWO.

Po raz pierwszy w odrodzonej Polsce łucznictwo, jako sport, spotykamy w 1926 r. Inicjatorami i założycielami pierwszych sportowych sekcyj łuczniczych byli u nas: kpt. M. Fularski i por. A. Zarychta.

Będąc miłośnikami sportu łuczniczego, zainicjowali oni łącznie z dyr. Wł. Giżyckim założenie Polskiego Związku Łuczników, którego statut został zalegalizowany w 1927 r. Od tej chwili powstaje szereg klubów i sekcyj, których członkowie systematycznie uprawiają łucznictwo. Zaznaczyć wypada, że od pierwszego roku górują w tej dziedzinie kobiety, osiągając procentowo znacznie lepsze wyniki od mężczyzn.

Sport łuczniczy, którego wartość polega na zaletach gimnastycznych — rozwijaniu mięśni i stałych marszach-spacerach przy przynoszeniu strzał, a więc na składnikach sportu lekkoatletycznego, przyjął się w Polsce tak dalece, że Polski Związek Łuczników — śmiało można powiedzieć — zagnieździł się już w 1931 r. prawie we wszystkich powiatach Rzeczypospolitej. Głównymi propagatorami tego rycerskiego sportu byli i są członkowie i członkinie Związku Strzeleckiego, Związku Harcerstwa Polskiego oraz członkinie Organizacji Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju.

Polski Związek Łuczników pod względem organizacyjnym obejmuje obecnie 11 okręgów sportowych, w których funkcjonują zarządy okręgowe. Siedzibami tych zarządów są lokale komend okręgowych Związku Strzeleckiego, bowiem Polski Związek Łuczników, ściśle współpracując ze Związkiem Strzeleckim, doprowadził do tego, że łucznictwo zostało uznane za równorzędny innym dział strzelectwa i jest reprezentowane w Naczelnej Radzie Strzelectwa w Polsce narówni ze strzelectwem karabinowem, pistoletowem i myśliwskiem.

Polski Związek Łuczników jest członkiem Międzynarodowej Federacji Łuczniczej, która powstała z inicjatywy Polski w 1931 r., oraz członkiem Związku Polskich Związków Sportowych.

Sport łuczniczy stanowią: łuk i strzały.



Janina Kurkowska-Spychajowa
mistrzyni świata.

Poza łukami krajowemi, spotykamy u nas najczęściej łuki angielskie, francuskie (składane z dwóch części) i belgijskie. Najwyższa klasa zawodników w Polsce, na zawodach o „mistrzostwa", do strzelań na duże odległości, używa przeważnie łuków angielskich z drzewa cisowego. Donośność takiego łuku, przy strzelaniu strzałami 17-gramowemi, wynosi około 200 m. Łuki krajowe dobre są do strzelań na odległości do 50 m włącznie.

Wielkość i siłę łuku (napięcie) należy dostosowywać do wieku, wzrostu i siły zawodnika. Długość łuku powin- na niewiele tylko przewyższać długość rozpostartych ra- mion zawodnika. Młodzież do lat 16 — jako słabsza fi- zycznie — powinna używać wyłącznie łuków o słabem na- pięciu, a więc i mniejszej donośności.

Zawody łucznicze przeprowadzane są na specjalnych to- rach.

Torem łuczniczym nazywamy równą płaszczyznę (łąkę), porosłą niską trawą, o wymiarach: długość 100 — 120 m, szerokość 30 — 40 m, na której krańcach rozstawiamy trójnogi z tarczami; tarcze te umieszcza się również nie- kiedy w specjalnie urządzonych wgłębieniach w usypa- nych wałach ochronnych wysokości 2 m.

W Polsce, na zawodach strzelamy do tarcz 10-pierście- niowych: małych, zwanych w skrócie „Ł. B.", o średnicy środkowego pierścienia 8 cm, a największego 80 cm, oraz dużych „Ł. C.", o średnicy środkowego pierścienia 12 cm, a największego 120 cm. Ponadto na zawodach o „mistrzo- stwo Polski" przeprowadzane jest specjalne strzelanie zwycięzców do tarczy „królewskiej" — „Ł. K.", o kole celowniczem 32 cm, a największym pierścieniu 80 cm, z wizerunkiem „kura" naturalnej wielkości i zabarwienia pośrodku.

Tarcze angielskie są 5-pierścieniowe, o średnicy 80 cm i 122 cm; pierścienie, licząc od środka, są oznaczone na- stępującemi barwami i cyframi: złota 9, czerwona 7, nie- bieska 5, czarna 3, biała (koło zewnętrzne) — 1.

W Polsce, strzelania odbywają się na odległości krót- kie: 15, 20, 30 i 50 m oraz długie: 70 i 90 m, zgodnie z re- gulaminem międzynarodowych zawodów łuczniczych.

Celem odpowiedniego sklasyfikowania łuczniczek i łucz- ników, Polski Związek Łuczników wprowadził w 1931 r. odznakę łuczną, którą obecnie posiada już setki człon- ków w klasie III i II, a szeregi posiadaczy odznaki klasy I i wyborowej dobiegają w Polsce liczby 100.

Z poważniejszych zawodów, przeprowadzanych rok rocznie, należy wymienić:

a) międzynarodowe zawody o mistrzostwo świata,
b) narodowe zawody o mistrzostwo Polski,
c) okręgowe i powiatowe mistrzostwa łucznicze,
d) zawody łucznicze o mistrzostwo m. st. Warszawy.

W r. 1932, zawody o mistrzostwo świata odbyły się w Warszawie, przynosząc nam duży sukces organizacyjny i sportowy. W r. 1933, na takichże zawodach w Londynie, nasze łuczniczki zwyciężyły indywidualnie i zespołowo, zdobywając mistrzostwo świata.

Por. J. L. Leśniewski

ŁYŻWIARSTWO.

Łyżwiarstwo jest jednym z najzdrowszych sportów, zalecanym przez higjenistów dla każdego wieku, jako miarowy ruch na świeżem powietrzu w okresie zimowym, dostępny dla każdego mieszkańca nawet najgęstszych skupień ludzkich. Łyżwiarstwo posiada wielkie wartości wychowawcze, pobudza młodzież do systematycznej pracy oraz podporządkowywania się pewnym regułom i rygorom celem uzyskania większej sprawności fizycznej.

Szczególnie łyżwiarstwo figurowe, wymagające estetycznych i harmonijnych ruchów całego ciala, wyrabia jego gibkość, opanowanie równowagi i zmysł rytmiczny, skojarzony z ruchem. A że właściwości te można urabiać z najbardziej dodatnim wynikiem już w najmłodszym wieku, bez jakiejkolwiek ujmy dla zdrowia dziecka, przeto łyżwiarstwo figurowe jest jednym z tych sportów, które są najbardziej zalecane przez wszystkich wychowawców młodzieży.

Natomiast jazdę szybką czyli wyścigową, jako bardziej zatrudniającą narządy wewnętrzne, serce i płuca, należy

uprawiać — szczególnie na dłuższych dystansach — dopiero w wieku, gdy organizm doszedł już do odpowiedniego stopnia rozwoju.

Jazdę na łyżwach dzieli się na: prostą (prostolinijną) i figurową (krzywolinijną).

Jazda prosta polega na posuwaniu się wprzód lub wtył na łyżwach opartych całą szerokością ostrza o lód. Przy użyciu odpowiedniego typu łyżew i zastosowaniu szczególnej techniki, jeździe prostej można nadać większą szybkości, z czego powstaje jazda szybka, inaczej zwana też wyścigową.

Mylne jest zdanie, że jazda wyścigowa polega tylko na sile nóg oraz wytrzymałości serca i płuc. Dawniej zużywano nadmiar energji i siły przy odbiciu się oraz czyniono zbyt wiele szybko po sobie następujących kroków z gwałtownemi wymachami ramion celem uzyskania szybkości. Tak jeździł jeszcze Panszyn. Lecz już Joe Donoghue, a po nim Axel Paulsen, Pander i Hagen, którzy używali wyłącznie długich łyżew norweskich o wąskich ostrzach, stosowali ruch posuwisty, jakkolwiek ich odbicie bywało jeszcze twarde i dźwięczne.

Długie studja, zwłaszcza Norwegów, nad techniką jazdy szybkiej doprowadziły ją do takiej doskonałości, że przy zupełnie spokojnych i równomiernych ruchach ciała, odbicie się łyżwy od lodu stało się niemal niesłyszalne, a krok zamienił się w kilkometrowe lekkie posuwanie się, które u najlepszych łyżwiarzy daje szybkość: w biegach na 500 m — do 11 m, a w biegach powyżej 5000 m — do 9 m na sek. Tak więc jazda szybka stała się „sztuką", którą w braku przyrodzonych właściwości nabyć można tylko drogą długotrwałego treningu.

Jazda szybka wymaga również ekonomji i umiejętności oddychania. Oddychać powinno się tylko przez nos. Oddychanie przez otwarte usta wprowadza nadmiar chłodnego powietrza do płuc, powoduje ich oziębienie

i anormalne działanie, co odbija się ujemnie na funkcji ser-ca i innych narządów wewnętrznych.

Jazda figurowa, zwana też jazdą sztuczną lub artystycz-ną, polega na wykonywaniu pewnych prawidłowych figur,



Zofja Nehringowa
rekordzistka świata.

składających się z łuków, zwrotów i pętlic, bądź oddziel-nych, bądź też powiązanych z sobą, wreszcie figur do-wolnych według uznania i umiejętności samego łyżwiarza.

Z powyższego wynika podział na jazdę szkolną i jazdę dowolną. Jazda szkolna składa się z pewnej liczby figur,

które tworzą podstawę całej jazdy figurowej. Są one ujęte, według Regulaminu Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego, w 41 ćwiczeń, które każdy łyżwiarz ubiegający



Edyta Popowiczowa
mistrzyni Polski w jeździe figurowej.

się o tytuł mistrza obowiązkowo powinien umieć wykonać poprawnie.

Jazda figur obowiązkowych dzieli się na szkołę elementarną i szkołę wyższą. Szkoła elementarna składa się z zasadniczych elementów jazdy figurowej, a mianowicie. lu-

ków, wężyków, trójek, trójek podwójnych, pętlic, zwrotów, zwrotów odwrotnych. Szkoła wyższa zaś polega na wykonaniu tych samych elementów złączonych albo w ósemkę wykonywaną na jednej nodze, jak np. łuki, albo wykonywanych w ósemkę w połączeniu z wężykiem.

Każda figura, t. j. ćwiczenie obowiązkowe, powinna być wykonywana naprzemian na prawej i na lewej nodze. Z tego powstaje ogółem: 33 ćwiczeń elementarnych i 36 ćwiczeń szkoły wyższej.

Dobre wykonanie tych figur musi cechować: 1) prawidłowość rysunku, 2) prawidłowa i estetyczna postawa ciała oraz swoboda ruchów, 3) pokrywanie się (w przybliżeniu) śladów przy wielokrotnem wykonaniu figur, 4) dostateczna wielkość figur.

Bliższe szczegóły co do wykonywania figur zawiera Regulamin Polskiego Związku Łyżwiarskiego.

Jazda dowolna jest najbardziej interesującą dla szerszego ogółu widzów częścią jazdy figurowej. Tutaj każdy łyżwiarz ma obszerne pole do popisu, zarówno pod względem pomysłowości figur, jak ich różnorodności i efektownego wykonania. Jazda dowolna na zawodach i popisach trwa 3 do 5 minut. Program powinien składać się z figur trudnych; powinny one być powiązane w jedną całość, a wykonane harmonijnemi ruchami z piękną postawą ciała.

Dla oceny wyników w jeździe szybkiej miarodajny jest czas, w którym zawodnik przejechał dany dystans. Jeżeli zawody odbywają się łącznie na kilku dystansach, punkty określa się: na 500 m — całością, na 1.000 m — połową, na 1.500 m — jedną trzecią, na 3.000 m — jedną szóstą, na 5.000 m — jedną dziesiątą, na 10.000 m — jedną dwudziestą częścią uzyskanych czasów w sekundach. Zwycięzcą staje się ten, który uzyskał najmniejszą sumaryczną ilość punktów.

Wszystkie ważniejsze zawody, a przedewszystkiem mistrzostwa i biegi międzynarodowe, powinny odbywać się na podwójnych bieżniach, na których zawodnicy startują

parami. O zestawieniu par do pierwszego biegu na krótkim dystansie (500, 1.000 i 1.500 m) i na długim dystansie (3.000, 5.000 i 10.000 m) rozstrzyga losowanie. Do dalszych biegów zestawia się pary według czasów osiągniętych na poprzednim krótkim wzgl. długim dystansie.



Janusz Kalbarczyk
mistrz państw słowiańskich
i mistrz Polski w jeździe szybkiej.

Mistrzostwa odbywają się zasadniczo na 4 klasycznych dystansach: 500, 1.500, 5.000 i 10.000 m, a mianowicie pierwszego dnia na 500 i 5.000 m, a drugiego na 1.500 i 10.000 m. Zwycięża ten, który w większości biegów uzy-

skał I miejsce. Jeżeli nikomu nie uda się zadośćuczynić temu warunkowi, zwycięzcą staje się ten, kto przejechał wszystkie dystanse i osiągnął łącznie najniższą punktację.

Regulamin P. Z. Ł. zezwala też na przeprowadzanie biegów ze wspólnego startu, podobnie jak w lekkiej atletyce, na dłuższych dystansach. Zależnie od szerokości bieżni, startuje równocześnie więcej zawodników, a przy dużej liczbie zgłoszeń urządza się przedbiegi, półfinały i bieg końcowy. Jednak doświadczenie wykazało dużo ujemnych stron takich biegów.

Do oceny wyników w jeździe figurowej urządzający zawody wyznacza komisję sędziowską, złożoną z nieparzystej liczby wypróbowanych sędziów oceniających pod przewodnictwem sędziego głównego, który w ocenie nie bierze udziału, a rozstrzyga tylko wtedy, gdy zachodzi tego potrzeba. Komisja sędziowska musi się składać co najmniej z 3 a dla mistrzostw z 5 sędziów oceniających, którzy oceniają niezależnie jeden od drugiego.

Ocenia się stopniami od 0 do 6, tak w jeździe ćwiczeń obowiązkowych, jak i w jeździe dowolnej. Stopnie, stawiane po trzykrotnem wykonaniu danej figury, sędziowie wpisują do t. zw. tablic oceny. Po zakończeniu ćwiczeń obowiązkowych, mnoży się cyfry stopni oceny przez wartość jednostkową danych figur (bowiem każda figura obowiązkowa posiada, zależnie od trudności wykonania, swoją wartość jednostkową: 1, 2, 3, 4 lub 5). Suma tych iloczynów daje „ilość punktów za ćwiczenia obowiązkowe". Dodając „ilość punktów za jazdę dowolną", otrzymuje się ogólną ilość punktów, miarodajną do oznaczenia „miejsca", które przypada zawodnikowi u danego sędziego. Z sumarycznego zestawienia ocen poszczególnych sędziów wynika ostateczna kolejność zawodników.

Lodowisko do zawodów w jeździe figurowej powinno być prostokątne, o wymiarach co najmniej 35 × 25 m. Powierzchnia lodu musi być gładka, bez szpar i dziur, co można osiągnąć przez równomierne polewanie, sheblowy-

wanie nierówności i gładzenie zapomocą płacht zwilżonych wodą.

Prawidłowa bieżnia do jazdy szybkiej powinna być zamkniętą bieżnią dwutorową o obwodzie 400 m z dwiema



Zbigniew Iwasiewicz
mistrz Polski w jeździe
figurowej.

ma krzywiznami po 180°, przyczem promień krzywizny wewnętrznej nie może mieć mniej, niż 24, i nie więcej, niż 26 m. Mierzenie bieżni odbywa się w odległości ½ metra od wewnętrznej krawędzi lewego (wewnętrznego) toru. Linja krzyżowania musi mieć co najmniej 70 m długości; poszczególne tory — 3, a o ile możliwe — 5 m szerokości.

Wewnętrzną krawędź bieżni i granicę między torami oznacza się, zwłaszcza na krzywiznach, wąską linją usypanego śniegu lub ruchomemi klockami. Wytyczanie torów zapomocą zatkniętych kijów i t. p. jest niedopuszczalne. Linje startowe i linję mety oznacza się cienką kreską na lodzie, prostopadłą do prostej wzgl. biegnącą po promieniu na krzywiznach.

W braku wód stojących, lodowisko można urządzić w dwojaki sposób: albo upatrzony teren, który uprzednio musi być oczyszczony z roślinności, otacza się wałem z ziemi lub deskami, poczem przy nastaniu mrozu napuszcza się wody, tworząc jakby sztuczny, płytki staw, albo też, po zupełnem zrównaniu i ubiciu ziemi, wyczekuje się pierwsze dni mrozu, aż ziemia zamarznie na kilka centymetrów w głąb, poczem pokrywa się ją cienkiemi warstwami wody, dopóki nie wytworzy się dość gruba skorupa lodowa. Tworzenie warstwy lodowej na niezamarzniętej ziemi jest błędne, gdyż ciepło wydobywające się z głębi ziemi będzie lód wypychało wgórę, tworzyło bańki i niszczyło skorupę.

Zasadniczemi częściami sprzętu łyżwiarskiego są łyżwy i obuwie. To ostatnie ma dla dobrej jazdy tak doniosłe znaczenie, że tworzy nieodłączaną część sprzętu, tem bardziej że łyżwa powinna być przymocowana do obuwia na stałe.

U łyżew do jazdy figurowej, ostrze nie powinno być szersze jak 4 — 6 mm, ztyłu wysunięte o jeden cm, zprzodu zaś swą zagiętą częścią dotykające do podeszwy obuwia. Wysokość łyżwy w różnych jej miejscach jest różna; w środku powinna odpowiadać połowie szerokości podeszwy obuwia.

Linja ostrza składa się z trzech łuków o różnych promieniach krzywizny; część środkowa, która styka się z lodem, ma promień największy, tylna mniejszy, a przednia najmniejszy. Przód jest zaokrąglony i zaopatrzony w podwójne nacięcie. Tak skonstruowana jest łyżwa wz. Salchow,

najodpowiedniejsza do jazdy figurowej. Ostatniemi czasy używane są również łyżwy wz. Schäfer, o nieco wyższych słupkach pod obcasem, zprzodu krótsze i niższe, które specjalnie nadają się do wykonywania piruetów i skoków, a zatem do jazdy dowolnej.



Mistrzowska para Polski:
Z. Bilorówna i T. Kowalski.

W jeździe szybkiej, celem zmniejszenia ciężaru, Holendrzy i Amerykanie używali jeszcze pod koniec osiemdziesiątych lat ub. stulecia łyżew drewnianych z szyną stalową. Podczas I mistrzostw świata w r. 1889 Amerykanin Donoghue jeździł na takich łyżwach, ale już ze znacznie przedłużonem ostrzem.

Lecz wkrótce Norwegowie, pojawiający się na łyżwach umocowanych na stałe do obuwia, a wykonanych całkowicie ze stali, o ostrzu długiem i — celem zmniejszenia ciężaru — wnitowanem do rurki, dowiedli ich wyższości nad wszystkiemi dotychczasowemi. Łyżwy tego typu t. zw. hagenowskie, z małemi zmianami utrzymały się po dzień dzisiejszy, jako najodpowiedniejsze do jazdy szybkiej.

Ostrze, o minimalnej krzywiźnie, długości do 45 cm, ma tylko 0,5 do 2 mm szerokości, musi być gładkie i bardzo starannie utrzymywane. Drobne defekty ostrza stwarzają już silniejsze tarcie, chwianie się łyżwy, co utrudnia i zwalnia jazdę.

Łyżwa musi być przynitowana do podeszwy obuwia, które powinno być z miękkiej skóry, bez obcasa, mieć krótką cholewkę i być sznurowane do samego noska.

Gen. St. Witkowski.

MOTOCYKLIZM.

Kiedy proszono mnie o napisanie artykułu o sporcie motocyklowym, ucieszyłam się bardzo, że są jednak na świecie mądrzy ludzie, którzy jazdę na motocyklu uważają za sport. W czasie bowiem mojej pięcioletniej „karjery" motocyklowej, ludzi takich spotkałam w Polsce mało: jedni z nich uważali motocyklizm za nowoczesne szaleństwo, przyjemne dla małej garstki „wtajemniczonych", bardzo przykre natomiast dla ogółu „trzeźwo myślącego społeczeństwa", inni zaś posunęli się aż do opinji, że motocykl jest środkiem pomocniczym do uprawiania pijaństwa i rozpusty w podmiejskich lokalach rozrywkowych o podejrzanej reputacji.

Pragnę więc skorzystać z tej sposobności, aby postarać się przekonać wszystkich, że jazda na motocyklu jest takim samym sportem, jak każdy inny, i że nie trzeba być obłąkanym czy zwyrodnialcem, aby się nim rozkoszować. Wystarczy bowiem spojrzeć na motocyklizm trzeźwo, bez uprzedzenia, aby zauważyć w nim wielkie walory sportowe.

Przedewszystkiem, pozwala on nam spędzać długie godziny na otwartem powietrzu, na szerokich przestrzeniach; pod tym względem nie ustępuje innym sportom, a nawet przewyższa niektóre z nich.

Przeciwnicy motocykla twierdzą, że jako sport mechaniczny, nie rozwija on fizycznie. Tym wszystkim osobom radzę wziąć udział w wyścigu, a nawet w raidzie po polskich drogach: może zmienią zdanie, gdy wypadnie im siedzieć przez 16 godzin na siodełku, a niewytrenowane ręce popuchną od kierownika. Może inaczej zaśpiewają, gdy krzyż im zdrętwieje, a nogi, od ściskania szerokiego zbiornika benzyny, staną się jak wałki z ciasta.

Kondycja fizyczna jest dla motocyklisty równie nieodzownym czynnikiem uzyskania wyników, jak dla lekkoatlety, piłkarza czy boksera. Wystarczy spojrzeć na światowych mistrzów tego sportu: Irlandczyk Stanley Woods, zdobywca 14 kolejnych Grand Prix w różnych krajach Europy, jest okazem zdrowia i siły, który uradować musi oczy każdego miłośnika sportu w całem tego słowa znaczeniu. W wieku lat 30, Woods ma błyszczące, żywe oczy i rumianą cerę 12-letniego uczniaka, ruchy lekkie i sprężyste, wspaniale rozwiniętą budowę i nieporównaną równowagę nerwową. Czy mógłby tak wyglądać człowiek uprawiający „sport szarpiący nerwy i nie przynoszący korzyści dla zdrowia", jak usiłują nam wmówić niektórzy? A przecież Woods nie uprawia żadnego innego sportu prócz motocyklizmu: jedyną jego rozrywką poza tem jest... ogrodnictwo i hodowla kotów!

Stanley Woods nie jest wyjątkiem, potwierdzającym regułę; inni mistrzowie tego sportu zdają się również potwierdzać powyższą tezę. Jack Williams, Charlie Dodson, Eric Fernihough, Ernst Stelzer, Guglielmo Sandri, Tim Hunt, Alan Bruce, czy też nieporównany George Brough — który w wieku lat 46 jest tak młody i ma taką kondycję fizyczną, jaką poszczycić się nie może żaden ekslekkoatleta, pływak czy też bokser — to wszystko żywe dowody wartości, jaką posiada dla organizmu człowieka sport motocyklowy. A nasi motocykliści? Alvensleben, Docha, Schweitzer, Gębala, Baron, Ziółkowski i dziesiąt-



Schweitzer na torze.

ki innych — mają wszelkie warunki, aby wyróżnić się w każdej innej dziedzinie sportu, właśnie dzięki motocyklizmowi.

Sport motocyklowy w Polsce stoi jeszcze na poziomie „początkującym", lecz bynajmniej nie niskim, gdyż nasze raidy i zawody należą do najtrudniejszych w Europie

wskutek fatalnego stanu dróg i trudnych tras, wybieranych przez organizatorów. Niestety, złe drogi, choć niewątpliwie przyczyniają się do podniesienia formy sportowej zawodników, z drugiej strony odstraszają liczne rzesze adeptów tego sportu, wskutek czego czynnych motocyklistów mamy znacznie mniej, niż w innych krajach Europy. Drugą przeszkodą, która staje na drodze dalszego rozwoju motocyklizmu w Polsce, są wysokie ceny motocykli, spowodowane w pierwszym rzędzie bardzo wysokiemi stawkami celnemi na maszyny importowane. Rozumiejąc celowość ochrony polskiego przemysłu i dążenie do popierania wyrobów krajowych, wątpię, czy nakładanie tak wysokich ceł na motocykle jest słuszne w kraju, gdzie niema prawie zupełnie produkcji krajowej. Miejmy nadzieję, że zapowiadane od szeregu miesięcy modele sportowe CWS zostaną wreszcie wypuszczone na rynek i że umożliwi to wielu chętnym nabycie maszyny, będącej dzisiaj kosztownym luksusem.

Mimo jednak niesprzyjających warunków dla rozwoju motocyklizmu polskiego, ilość motocykli powiększa się, choć jeszcze bardzo powoli, kluby zaś i stowarzyszenia rozwijają energiczną działalność sportową na tem polu. Zawody takie, jak wyścig górski w Wiśle, Grand Prix Polski, czy też raidy: Warszawa — Wilno — Warszawa oraz Warszawa — Gdynia — Warszawa, są imprezami znanemi zagranicą i budzącemi wielkie zainteresowanie. W roku bieżącym Legja warszawska ma nawet podobno zorganizować raid do Z. S. R. R.

Należy się zatem spodziewać, że przy należytem poparciu i zrozumieniu wśród szerokich warstw dla pięknego sportu motocyklowego, wyrabiającego w zawodnikach walory tak fizyczne, jak moralne, oraz przy poprawie sytuacji gospodarczej — sport ten rozwinie się w Polsce równie imponująco, jak inne sporty, w których już dziś rywalizujemy z największemi mocarstwami sportowemi świata.

Janina Rotwandówna.

MOTOROWY SPORT WODNY.

Początki rozwoju motorowego sportu wodnego w Polsce sięgają roku 1910. Ośrodkiem organizacyjnym było głównie Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie. Dopiero jednak rok 1923 przynosi szerszy rozwój tego pięknego i pożytecznego sportu. W roku tym utworzone zostało przy W. T. W. Koło Motorowców. Już w roku następnym zorganizowano pierwsze zawody łodzi motorowych na dystansie Warszawa — Bielany — Warszawa. Łodzie zostały poklasyfikowane indywidualnie w/g siły motorów. Następny wyścig odbył się podczas święta Wisły w Warszawie również w 1924 r., gromadząc na starcie około 15 łodzi motorowych. W roku 1925 K. Mianowicz, na łodzi z motorem wbudowanym o sile 100 M. K. ustanowił na Wiśle pod Warszawą rekord 43 km./godz.

W latach 1926 — 1930 rozwój motorowego sportu wodnego uległ zahamowaniu. Przez cały ten okres nie były organizowane żadne imprezy. Poczynając jednak od r. 1931, sytuacja zmienia się na lepsze. W roku tym, dzięki inicjatywie kilku ruchliwych sportowców wodnych, Oddział Śródlądowy Ligi Morskiej i Kolonjalnej zorganizował pierwsze wyścigi szybkobieżnych motorówek z motorami przyczepnemi.

W roku 1932 istniało już kilka kół i sekcyj motorowych przy klubach wioślarskich, pracujących nad rozwojem motorowego sportu wodnego. W większości jednak wypadków nie spotykały się one z należytem współdziałaniem ze strony klubów.

Mimo to motorowy sport wodny popularyzuje się coraz bardziej. Ilość jego zwolenników wzrasta z roku na rok, przoduje zaś pod tym względem Warszawa. Ramy klubów wioślarskich okazały się w nowych warunkach nieodpowiednie i w związku z tem powstała konieczność stworzenia samodzielnej jednostki organizacyjnej.

W r. 1933 nastąpiło powołanie do życia pierwszego motorowego klubu wodnego w Warszawie, którego powstanie rozpoczyna nową erę w rozwoju tego sportu.

Uprawianie motorowego sportu wodnego polega na braniu udziału w zawodach i imprezach motorowo-wodnych, ustalaniu rekordów szybkości, rekordów długości przejechanej trasy i t. p. Należy tu również wspomnieć o wybitnych walorach turystycznych tego sportu, wysuwających go na czoło sportów wodnych. Szybkość i łatwość przenoszenia się z miejsca na miejsce, nieskomplikowana obsługa motoru, wielka rozpiętość zasięgu i bezpośredni kontakt z naturą — czynią ten rodzaj turystyki nadwyraz interesującym i umożliwiają dokładne poznanie dróg wodnych.

Motorowy sport wodny wyrabia szybkość orjentacji i decyzji, a ponadto powoduje zżycie się z najbardziej kapryśnym i nieujarzmionym żywiołem — wodą. Dostępny jest również dla kobiet.

Łodzie motorowe zasadniczo dzielą się na dwie kategorje: na łodzie z motorami wbudowanemi (Inboard) i na łodzie z motorami przyczepionemi ztyłu, na rufie (Outboard). Każda kategorja dzieli się na łodzie wyścigowe, sportowe i turystyczne.

Łodzie z motorami wbudowanemi zaczynają tracić stopniowo swoją dotychczasową popularność ze względu na: a) duży koszt, b) kolosalną siłę motoru w porównaniu z łodziami o motorach przyczepnych, potrzebną do osiągnięcia tej samej szybkości (do pewnych granic), c) duże zużycie paliwa, d) duży ciężar, e) ogromną przestrzeń zajętą przez motor, f) duże zagłębienie, g) łatwość uszkodzenia śmigła i części podwodnych.

Zaletą ich jednak jest dowolna zmienność obciążenia i większa łatwość zachowania szybkości przy fali.

Motory stale używane do łodzi posiadają siłę nawet do kilku tysięcy M. K.

Najpopularniejszym typem łodzi z motorem przyczepnym jest ślizgacz.

Nazwa ta powstała od sposobu posuwania się po wodzie. Ślizgacz bowiem, wskutek małego ciężaru, specjalnej budowy dna i odpowiedniej siły motoru, wychodzi z wody na jej powierzchnię i ślizga się po niej. Wyjście ślizgacza z wody nazywamy „położeniem się na wodę".



Łódź z motorem wbudowanym.

Celem powiększenia szybkości, ślizgacze posiadają często dno ze stopniem. Stopień ten wpływa b. dodatnio na wzrost szybkości, jest jednak b. czuły na dodatkowe obciążenie, które powoduje przy nim większą jej utratę, aniżeli przy dnie prostem.

Wyścigowy ślizgacz waży zaledwie 40 — 50 kg.

Motory przyczepne wyrabiane są o sile do 60 M. K.

Zastosowanie motorów przyczepnych o dużej sile i małym ciężarze, dzięki czemu uzyskujemy wielką szybkość, przyczyniło się znakomicie do rozwoju motorowego sportu wodnego.

Motor przyczepny na ślizgaczu daje maksimum swej wydajności, a więc i szybkości. Pozwala na jazdę po płytkich

wodach dzięki malemu zanurzeniu (25 — 40 cm) i na skutek automatycznego odchylania się na mieliźnie lub podwodnej przeszkodzie. Nie zajmuje cennego miejsca we wnętrzu łodzi. Nie zabrudza go smarami i paliwem. Jest tani i mało skomplikowany.



Inż. Kołodziejski na ślizgaczu.

Istnieją również specjalne motory przyczepne do kajaków, o sile 1½, 2 i 3 M. K., b. lekkie, dające się przymocować zboku.

Są też ślizgacze ze śmigłem powietrznem, poruszanem przez motor typu lotniczego, umieszczony na tyle łodzi. Ślizgacze te posiadają nieocenione zalety przy jeździe po płytkich i zarośniętych wodach. Podczas jazdy zanurzają się bowiem 4 — 6 cm. Doskonale nawet przeskakują przez miejsca zupełnie pozbawione wody. Wodorosty absolutnie nie wpływają na szybkość. Jest rzeczą ciekawą, że ślizgacze takie rozwijają największą szybkość na wodach najpłytszych.

Bardzo ciekawe jest połączenie ślizgacza z saniami motorowemi. Ślizgacz ze śmigłem powietrznem, poruszanem

silnikiem o mocy 12 M. K., spoczywa na płozach drewnianych, okutych łyżwą stalową. Odpowiednia szerokość drewnianej płozy pozwala na jazdę po najbardziej puszystym śniegu, natomiast łyżwa stalowa umożliwia ruch po



Zespół pomysłu inż. Kołodziejskiego.
ślizgacz — sanie motorowe.

lodzie i ubitym śniegu. Szybkości uzyskane na takim zespole są następujące:

ślizgacza po wodzie . . .	45 — 50 km/godz.
sań po śniegu	35 — 40 „
sań po lodzie	80 — 90 „

Terenów, na których można uprawiać motorowy sport wodny, jest w kraju naszym poddostatkiem, zarówno jeśli chodzi o wody stojące, np. jeziora Szwajcarji Kaszubskiej, jeziora augustowskie i wileńskie, jak i wody bieżące.

Nadzwyczaj rozgałęziona sieć rzek i kanały łączące dorzecza Warty, Wisły, Niemna i Prypeci — tworzą idealne warunki dla rozwoju motorowej turystyki wodnej. Jednak

w obecnej chwili, ze względu na niedostateczną regulację rzek, nie wszystkie szlaki wodne mogą być należycie wyzyskane. Z tego też powodu praktyczną granicą osiągalnych szybkości jest 75 km./godz., i to na głównej arterji komunikacyjnej — Wiśle.

Inż. C. Kołodziejski

NARCIARSTWO.

Narciarstwo zrewolucjonizowało nasze życie. Przed paru jeszcze laty, pojęcie wakacyj zimowych było nonsensem. Dziś korzystamy z nich wszyscy, chłonąc pełną piersią mroźne powietrze, sycąc oczy bielą śniegów, rozkoszując się zawrotnym urokiem narciarskich zjazdów, upajając się rytmem biegu.

Narty udostępniły zimą zaskrzepłe w lodach góry. Dzięki nim, poznaliśmy niejedną wielką tajemnicę górskiej zimy, cały jej nieprzebrany czar i grozę.

Tysiące wędrują po bezludnych doniedawna wierchach, połoninach, halach, skalne doliny i przełęcze ożywia rozgwar wesołego bractwa narciarskiego. Nieskalaną powierzchnię śniegu w przedziwne arabeski kraje linja narciarskiego śladu.

Niemal wszyscy znamy uroki narciarstwa, cieszymy się z pary jesionowych desek, przenoszących nas z mroku w zaczarowany świat bieli i blasku.

Narciarstwo jest jednak nietylko objawioną w śniegach pięknością, jest również idealnym sportem. Dostarcza bowiem ciału szczególnie cennego ruchu w czasie gnuśnej zimy. I to ruchu nie byle jakiego. Bieg narciarski zatrudnia harmonijnie całe ciało, wszystkie jego mięśnie, narządy, odbywa się w powietrzu najzdrowszem, przesyconem ozonem, prześwietlonem ultrafioletem. Dopiero na śnieżnych bezdrożach czuje się w pełni urok swobody i wartość swych sił. Narciarstwo — to sport ciągłej inicjatywy,

to zaprzeczenie automatyzmu, wyuczonych na komendę ćwiczeń; każdy ruch jest szybką celową odpowiedzią na zasadzkę terenu.

A jakiż sport daje równe pole do popisu, do okazania dzielności, hartu, cierpliwości, wytrwałości, zimnej krwi?



Zaczarowany świat bieli i blasku...

Od orlich lotów skoczka, poprzez brawurowe, chce się rzec — warjackie wyczyny zjazdowców, do rytmicznego trudu narciarskiej osiemnastki czy maratonu. A karkołomne biegi z przeszkodami, rwące jak potoki biegi sztafetowe, a kunsztowne slalomy? A emocje samotnej walki na trasie z sobą tylko i z czasem?

Ileż wrażeń, ileż możliwości!

A turystyka — długie, żmudne podejścia, zdradliwe mgły, groźne kurniawy, ciche radości po wyjściu na wierch, „picie przestrzeni" i zjazd, raz spokojny, posuwisty, to znów rwany we wściekłe „staccata" zwrotów, łuków, kri-

stjanij! A ta ciągła czujność i rozwaga, stan nerwowego podniecenia i napięcia, czucie mocy własnej i gór!

Na nizinach narty są niezastąpionym środkiem lokomocji. Poprzez pola, łąki, lasy, pewnie i szybko suną w rytmicznym biegu jesionowe deski.



Stanisław Marusarz
najlepszy skoczek polski.

A ileż przyjemności dostarcza „usportowiona" sanna: jazda za koniem bez jeźdźca — skijöring lub z jeźdźcem — skikjöring. Uprawiany jest również t. zw. motoskijöring, za motocyklem, samochodem lub czołgiem.

Niema słów, któremi możnaby było oddać całą różnobarwną gamę wartości tego jedynego w swem bogactwie sportu.

W Polsce narty znane były zdawiendawna. Już w 1578 roku spotykamy wzmianki o nartach, używanych na kresach północno-wschodnich. Od 1888 r., St. Barabasz używa ich do celów łowieckich. Dopiero jednak wyprawy Nansena wzbudziły wśród mas zainteresowanie dla tego

sportu. W 1906 r. powstają we Lwowie pierwsze kluby narciarskie; przeważa w nich kierunek turystyczny. W 1910 r. odbył się pierwszy konkurs skoków. W 1919 r. powołano do życia Polski Związek Narciarski.



Skijöring.

Od 1920 r. rozgrywane są corocznie mistrzostwa Polski. Stolicą narciarską zostaje wkrótce Zakopane. Narciarze nasi należą do elity kontynentu (poza Skandynawami). Po okresie biegów płaskich, następuje od 1929 r. nawrót do biegów zjazdowych, slalomów. Dzięki świetnej organizacji P. Z. N., propaganda szybko zdobywa dziewicze tereny, obejmując całe państwo.

Powstaje Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa, zajmujące się propagandą terenów i rozdawnictwem sprzętu wśród niezamożnej ludności.

Liczne kursy dla początkujących, wprawnych, dla instruktorów, zawodników — podnoszą szybko poziom ja-



Skikjöring.

zdy. Nauka domowego wyrobu nart obniża wydatnie cenę sprzętu.

Po 15 latach istnienia P. Z. N., wyniki pracy przeszły wszelkie oczekiwania. Ze sportu jednostek, narciarstwo stało się sportem mas.

Odznaki; za sprawność i górska, zdobią piersi tysięcy narciarzy. Setki schronisk, stacyj narciarskich, znakowa-

nych szlaków, dziesiątki raidów z jedynym w Europie raidem kolejowo-narciarskim na czele — udostępniają masom poznanie gór Polski w ich najpiękniejszej krasie zimowej.



Motoskijöring — za czołgiem

Na nartach jeździ dziś w Polsce każdy, kto zdrów i dzielny.

Widmo złej zimy leży w lamusie przeszłości. Dziś zima — to okres radości, białego szaleństwa, narciarskich godów.

A. Heinrich.

PIŁKA NOŻNA.

Historja gry w piłkę nożną sięga starożytnych czasów. Już Grecy uprawiali podobną grę — episkyros, a gra rzymska — harpastum, według legendy przeszczepiona przez

legjonistów na teren angielski, prawdopodobnie jest prototypem piłki nożnej.

W średniowieczu, gra w piłkę nożną różniła się od dzisiejszej przedewszystkiem tem, iż przepisy dozwalały używania w niej rąk.

Punkt zwrotny w piłkarstwie stanowi rok 1855, w którym powstaje w Anglji pierwszy klub piłkarski. W r. 1863 powstaje już związek The Football Association, a delegaci klubów angielskich uchwalają przepisy, które z małemi zmianami obowiązują do dzisiejszych czasów. Przepisy te zakazują już gry rękami. Od r. 1871 rozpoczynają się rozgrywki o puhar. Utworzenie Międzynarodowej Rady Footbalowej (1882 r.) i angielskiej ligi drużyn zawodowych (1888 r.) zamykają pierwszy etap rozwoju nowoczesnego piłkarstwa.

Wzory angielskiej organizacji piłkarstwa wkrótce znalazły naśladowców poza granicami wysp brytyjskich. W r. 1878 powstaje w Hanowerze pierwszy klub piłkarski na kontynencie, a w r. 1904 — Międzynarodowy Związek Piłki Nożnej (Federation Internationale de Footbal Association — F. I. F. A.), zrzeszający związki państwowe, liczące miljony członków.

Pierwszym klubem piłkarskim w Polsce byli Czarni. Klub ten powstał w r. 1902, we Lwowie. Wkrótce piłka nożna staje się sportem popularnym w kołach młodzieży, a kluby mnożą się jak grzyby po deszczu. W czasach przedwojennych, najżywszy ruch piłkarski daje się zauważyć w b. zaborze austrjackim, gdzie kluby: Cracovia, Wisła, Pogoń i Czarni, rozwijają bardzo intensywną działalność. W r. 1912 kluby galicyjskie przystąpiły do organizacji związku piłkarskiego. Związek ten objął swą działalnością tylko b. Galicję.

Po wojnie, Galicjanie podjęli myśl zorganizowania całej Polski piłkarskiej. Zamiary te doszły do skutku na zjeździe delegatów klubów w r. 1919 w Krakowie. Uchwalono założyć Polski Związek Piłki Nożnej z siedzibą w Krakowie.

W roku założenia związek zrzeszał około 500 zawodników. Dziś kartoteki związku wykazują ich około 50.000. Pierwsze mistrzostwo Polski wygrała Cracovia, pierwszy mecz międzypaństwowy rozegrano w Budapeszcie z Węgrami (wynik 1 : 0 dla Węgrów).

Organizacja stworzona na powyższym zjeździe przetrwała do r. 1927, w którym doszło do rozłamu. 14 czołowych klubów wystąpiło z P. Z. P. N. i założyło Ligę. Po roku rozłam został zlikwidowany, lecz Liga utrzymała się jako eksterytorjalny okręg.

P. Z. P. N. podlegają związki okręgowe: krakowski, lwowski, łódzki, poznański, warszawski, śląski, lubelski, wileński, pomorski, kielecki, białostocki, poleski i wołyński oraz Liga.

W związkach okręgowych zrzeszone są kluby piłkarskie lub kluby ogólno-sportowe posiadające sekcje piłkarskie.

Obok P. Z. P. N. istnieje autonomiczne kolegjum sędziów piłkarskich. Instytucja ta zrzesza arbitrów piłkarskich.

P. Z. P. N. jest członkiem Związku Polskich Związków Sportowych oraz Międzynarodowego Związku Piłki Nożnej.

W okręgach piłkarskich kluby podzielone są na klasy: A, B i C. Zdobycie mistrzostwa okręgu powoduje awans do wyższej klasy. Liga rozgrywa zawody o mistrzostwo Polski; mistrz Ligi jest jednocześnie mistrzem Polski. Mistrzowie klasy A poszczególnych okręgów rozgrywają turniej eliminacyjny o wejście do Ligi. Zasadniczo klub znajdujący się na ostatniem (lub nawet i przedostatniem) miejscu spada do niższej klasy.

Rozgrywki o mistrzostwo są weryfikowane przez Wydział Gier i Dyscypliny P. Z. P. N. Instytucja ta ma również uprawnienia dyscyplinarne względem zawodników grających nielojalnie.

Celem gry w piłkę nożną jest zdobywanie bramek. Zdobycie bramki polega na przepchnięciu (zgodnem z przepi-

sami) piłki przez miejsce na boisku ograniczone dwoma słupkami i poprzeczką. Wynik zawodów wyraża się stosunkiem zdobytych bramek.

Do gry występują dwie drużyny, z których każda liczy po 11 zawodników. Zawodnik broniący bramki, różniący się od innych graczy strojem i mający prawo grania rękami, nazywa się bramkarzem. 2 zawodników grających przed nim spełnia role obrońców i nosi takież miano. 3 zawodników pomagających napastnikom atakować bramkę przeciwnika tworzy linję pomocy. Napad składa się z 5 zawodników: 2 skrzydłowych, 2 łączników i środkowego napastnika; zadaniem napadu jest zdobywanie bramek.



Fragment z meczu Niemcy — Polska (1 : 0).

Na czele każdej z drużyn stoi kapitan, któremu przysługują pewne prawa wobec podległych mu zawodników.

Zawodami kieruje sędzia główny, który gwizdaniem przerywa grę i dyktuje zawodnikom swoje orzeczenia. Do pomocy sędzia główny ma dwóch sędziów bocznych. Sędziemu przysługuje prawo upominania i karania wyłączeniem z gry zawodników grających nielojalnie lub zachowujących się niewłaściwie. Orzeczenia sędziego, poza przypadkami przewidzianemi przepisami, są ostateczne i nieodwołalne.



Fragment z meczu
reprezentacja Polski — reprezentacja Warszawy
(2 : 0).

Gra składa się z szeregu kopnięć czyli rzutów piłki. Dotykanie piłki rękami w czasie gry na boisku jest dozwolone tylko bramkarzowi. Wolno natomiast odbijać piłkę głową lub inną częścią ciała. Zawodnicy, chcąc zdobyć bramkę, starają się zbliżyć do bramki przeciwnika, by silnym rzutem (strzałem) wtłoczyć w nią piłkę. Ponieważ jednemu zawodnikowi zbyt trudno byłoby przedostać się w pobliże bramki przeciwnika, przeto podaje on piłkę współgraczowi. Szereg podań składa się na kombinację. Stale stosowane sposoby kombinacji składają się na pojęcie stylu gry. Grę stojącą na wyższym poziomie znamionuje serja dobrych podań. Gracze jednej drużyny podają sobie piłkę wielokrotnie, a przeciwnik napróżno próbuje ją im odebrać.

Grę rozpoczyna się rzutem ze środka boiska. Wykonywa go gracz jednej z drużyn, którą wskazał los. Gdy piłka przejdzie całym swym obwodem za linje okalające boisko (auty), sędzia przerywa grę gwizdkiem i zarządza wrzut piłki rękami (z auta bocznego) lub kopnięcie z ziemi. Tak wrzut, jak i kopnięcie z ziemi, muszą być wykonane zgodnie z przepisami.

Sędzia przerywa również grę, gdy jeden z graczy dotknie rozmyślnie piłki ręką, gra niebezpiecznie, nielojalnie (faul), brutalnie, manewruje piłką w sposób niedozwolony lub w wypadku t. zw. „spalonego". Po znaku gwizdkiem sędzia dyktuje rzut pośredni, wolny, karny lub neutralny — zależnie od rodzaju i miejsca nieprawidłowej gry.

Rzuty pośrednie t. j. takie, z których bezpośrednio nie można zdobyć bramki, dyktuje sędzia za nieprawidłowości w manewrowaniu piłką i wykonywaniu poszczególnych rzutów oraz za przekroczenia nieumyślne, określone przepisami. Rzuty wolne — za przekroczenia umyślne poza polem karnem, a rzuty karne — za przekroczenia umyślne (faule) na polu karnem. Rzut neutralny wykonywa sam sędzia.

Sędzia przerywa grę z powodu „spalonego", jeżeli gracz atakujący, w chwili podania mu przez współgrającego piłki wprzód (w kierunku do bramki przeciwnika), znajduje się na połowie boiska drużyny przeciwnej, a nie ma przed sobą dwóch przeciwników i stara się grać. Z rzutu od bramki, z rzutu z rogu i z rzutu z auta — przepis o „spalonym" nie obowiązuje. Przepis ten ma na celu zmuszenie graczy do gry kombinacyjnej.

W chwili wykonywania rzutów z ziemi, zarządzonych po przerwaniu gry przez sędziego, żaden z graczy drużyny przeciwnej nie może podejść do piłki na odległość bliższą od 9 m. Przy rzutach karnych, przepis ten obowiązuje wszystkich. Jeżeli rzut ma być wykonany z odległości bliższej od bramki niż 9 m, gracze drużyny broniącej bramki osłaniają się na linji bramkowej.

Przerzucenie piłki przez gracza broniącego bramki przez linję auta bramkowego karane jest rzutem rożnym (kornerem), przez linję auta bocznego — wrzutem wykonywanym przez gracza drużyny atakującej.

Przy rzucie karnym, żaden z graczy, prócz bramkarza i wykonywającego ten rzut, nie może znajdować się na polu karnem.

Gra toczy się na boisku o wymiarach 90 — 120 m na 45 — 90 m. Linje boczne (auty) i pól: bramkowego, karnego oraz koła środkowego, — wyznaczone są wapnem. Szerokość bramki wynosi 732,55 cm, wysokość 244 cm. Obwód piłki — 68-71 cm, a ciężar — 368-425 g.

Zawodnicy występują do gry w kostjumach o barwach klubowych i specjalnem obuwiu, z kołkami lub paskami na podeszwach.

Gra toczy się przez 90 min. Po 45 minutach następuje przerwa, przyczem drużyny zmieniają swe miejsca przy bramkach (zmiana boiska).

Stanisław Mielech.

PING-PONG.

Gra ta, ze względu na swój nieskomplikowany charakter i minimalne koszty, jakie ponosi uprawiający ją, cieszy się dużem powodzeniem i popularnością wśród szerokich mas. Cały bowiem sprzęt do niej, to stół drewniany, o wymiarach 272 cm X 152 cm, siatka wysokości 17 cm, zawieszona pośrodku niego na dwóch stojakach, piłeczka celuloidowa o średnicy 3 cm i dwie rakietki drewniane, oklejone gumą. Gra polega na posłaniu piłeczki nad siatką na plac przeciwnika.

Ping-pong znany był już przed kilkuset laty w Azji; nazwa jego pochodzi zapewne od dźwięku, jaki wydaje piłeczka przy grze.

Dopiero jednak w XIX wieku został przeniesiony na teren Europy za pośrednictwem Anglików. Ta niezmiernie miła i nadzwyczaj zajmująca gra bardzo szybko poczęła rozwijać się i ogarniać coraz szersze masy mieszkańców wysp Wielkiej Brytanji. Stamtąd stosunkowo szybko przeniosła się na kontynent, zyskując zwolenników we wszystkich niemal państwach.

Najpodatniejszą glebę do dalszego rozwoju znalazł ping-pong wśród Węgrów, którzy odrazu podeszli do niego poważnie, traktując go jako sport i dając mu mocne podstawy. Nic też dziwnego, że oni właśnie w dziedzinie tej przodują całemu światu, mając w swoich szeregach takich mistrzów, jak Barna, Szabados i Kelen wśród panów, a Medyanska i Sipes wśród pań. Ping-pong w wykonaniu mistrzów węgierskich, to nie zwykła gra lub zabawka, ale wprost poezja, która pociąga za sobą tłumy rozentuzjazmowanej publiczności, w najwyższem napięciu śledzącej lot białej piłeczki. O popularności, jaką ping-pong zdobył sobie na Węgrzech, świadczy najlepiej fakt, że w każdym, choćby najmniejszym klubie, każdej sali kawiarnianej, znajduje się po kilka stołów, zajętych nieustannie przez entuzjastów tej gry.

Na godnym naśladowania wzorze gry węgierskiej oparli swój ping-pong Czesi i Austrjacy, którzy pierwsi z pozostałych narodów europejskich podciągnęli się do poziomu gry Węgrów. Żywiołowej, pełnej temperamentu grze tych ostatnich przeciwstawili Czesi grę spokojną, celową, ze skończenie opanowaną techniką. Ich przedstawiciele: Kolař, Svoboda i Nikodem, z wyjątkiem Lauterbacha, który jest zwolennikiem stylu węgierskiego, to wyznawcy gry defensywnej, w której wyniku nie stawia się na jedną kartę, ale powoli i konsekwentnie dąży się do rozstrzygnięcia meczu na swoją korzyść. Styl Austrjaków, to coś pośredniego między grą węgierską a czeską. W spotkaniach z graczami atakującymi, Austrjacy stosują taktykę obronną, podczas gdy ze zwolennikami gry defensywnej roz-

wijają na sposób węgierski żywiołowy, nie do powstrzymania atak, zasypując przeciwnika serjami ostrych piłek.

W Polsce ping-pong pojawił się około roku 1923 i odrazu pozyskał sobie wielu zwolenników, zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej. Wkrótce też na terenie prawie wszystkich większych miast polskich, jak Warszawa, Kraków,



S. Finkielstein
mistrz Warszawy.

Lwów i Łódź, powstał szereg klubów i sekcyj ping-pongowych, gdzie młodzież z zapałem oddawała się tej nowej, a tak ciekawej i miłej grze. Zdawaćby się mogło, że wobec tego ping-pong powinien był stanąć u nas na dostatecznie wysokim poziomie, by móc współzawodniczyć z innemi państwami. Niestety, tak się nie stało. Utarło się bowiem w Polsce mniemanie, że ping-pong jest zwykłą zabawką, dającą wiele zadowolenia, zabawką jednak, której poważnie nie powinno się traktować.

Pogląd ten jest z gruntu niesłuszny. Zagranicą zapatrują się na tę sprawę inaczej, niż u nas. Ping-pong traktowany jest tam jako sport; co rok urządzane są zawody o mistrzostwo świata, w których biorą udział wszystkie prawie państwa prócz, niestety, Polski. A że ping-pong na nazwę sportu zasługuje — niech dowiodą tego zalety, jakie w uprawiających go wyrabia. Przedewszystkiem rozwija szybkość orjentacji. Przyzna to każdy, kto widział mecze dobrych graczy, mecze, w których mała piłeczka z nieprawdopodobną wprost szybkością przenosi się z placu na plac, kierowana wprawną ręką zawodników. Drugą, niemniej ważną, zaletą ping-ponga jest wyrabianie bezwzględnie dużej wytrzymałości i opanowania nerwowego, tak wymaganego we wszystkich gałęziach sportu. Ping-pong wymaga go może najwięcej, gdyż jest grą tak delikatną, że każde, najlżejsze nawet drgnięcie ręki, każdy nerwowy odruch, kończą się prawie zawsze stratą punktu, od którego niejednokrotnie zależy wynik całego meczu. Wygląda to na paradoks, a jednak jest prawdą, że ping-pong wyrabia także wytrzymałość fizyczną. Nie trzeba tu sięgać po przykłady z jakichś meczów o mistrzostwo świata, odbywających się w pięciu setach i trwających po kilka godzin. Wystarczy wspomnieć, że i u nas zdarzały się wypadki, gdy walka o jeden punkt tylko toczyła się zażarcie około półtorej godziny.

Dopiero w roku 1930, dzięki inicjatywie grona ludzi, którzy potraktowali ping-pong poważnie, został zorganizowany Polski Związek Tenisa Stołowego. Zajął się on uporządkowaniem i unormowaniem stosunków w tej dziedzinie na terenie całej Polski. Owoce tej pracy nie kazały na siebie długo czekać. Zorganizowane bowiem pierwsze mistrzostwa Polski, drużynowe i indywidualne, przyjazd zawodników węgierskich i szlachetna rywalizacja międzymiastowa — niewątpliwie w znacznej mierze przyczyniły się do podniesienia poziomu czołowych zawodników polskich.

Dziś, kiedy mistrzostwa Polski na rok 1934 mamy już za sobą, z radością możemy stwierdzić, że postęp w tej gałęzi sportu jest u nas olbrzymi. Ping-pong nie opiera się już teraz tylko na utalentowanych jednostkach, na jednym okręgu. Na tegoroczne indywidualne i drużynowe mistrzostwa Polski przyjechało do Krakowa ze wszystkich zakątków kraju około stu zawodników. Zważywszy, że ping-pong jest u nas w dziedzinie sportu kopciuszkiem, stanowi to objaw naprawdę radosny.

Solidna praca P. Z. T. S. nad rozpowszechnianiem ping-ponga wśród szerokich mas — nie poszła na marne. Bo oto rozporządzamy dziś kilkunastoma zawodnikami bezsprzecznie wysokiej klasy, którzy bez ujmy mogą reprezentować barwy polskie zagranicą.

Ryszard Jodłowski.

PŁYWANIE.

Pływanie zdobyło sobie powszechne uznanie, jako sport najbardziej godny popierania i popularyzacji, a to ze względu na jego walory zarówno czysto sportowe, jak i utylitarne. Sport ten najbardziej harmonijnie rozwija mięśnie, serce i płuca człowieka; uprawiany jest zawsze zdala od kurzu i siłą rzeczy zmusza swych adeptów do utrzymywania ciała w czystości, przez co ma duże znaczenie z punktu widzenia higjeny i zdrowotności; zapewniając umiejętność utrzymania się na wodzie, staje się czynnikiem bezpieczeństwa osobistego; nie wymagając żadnych przyrządów, jest sportem najtańszym i najbardziej nadającym się do popularyzacji; sport pływacki wreszcie może być uprawiany bez względu na płeć i wiek — dostępny jest dla małych dzieci i dla starców. Wszystkie te względy przemawiają za tem, iż pływanie powinno cieszyć się największą opieką państwa i samorządów, a w szczególności zasługuje na poparcie w szkole i w wojsku.

Obok pływania elementarnego, t. j. prostej umiejętności utrzymania się na wodzie, interesuje nas pływanie sportowe, polegające na uzyskiwaniu największej szybkości. Obok pływania wyścigowego, mamy inne, pochodne sporty pływackie — skoki i piłkę wodną.

W myśl ogólnie na całym świecie przyjętych przepisów sportowych, wyścigi pływackie odbywają się w trzech zasadniczych sposobach, t. zw. stylach: pływanie pierwszemi dwoma sposobami odbywa się na piersiach, trzecim — nawznak. Przy pływaniu nawznak, przepisy nie określają, jakie są wymagane ruchy, byleby tylko pływający nie zmieniał swej zasadniczej pozycji, t. j. od początku do końca wyścigu leżał na wodzie nawznak.

Przy pływaniu na piersiach, istnieją dwa zasadnicze sposoby, dopuszczalne w wyścigach (zawodach) pływackich: sposób żabi, zwany stylem klasycznym, i sposób dowolny.

Przy sposobie żabim, pływak obowiązany jest utrzymywać przez cały czas ramiona poziomo; pod rygorem dyskwalifikacji, nie może przechylać ciała na bok. Ruchy obu rąk i obu nóg muszą być cały czas symetryczne; nie wolno skręcać głowy. Ręce wysuwają się naprzód poczem rozchodząc się szerokim łukiem na boki, zagarniają wodę, zginają się następnie w łokciach, łączą się dłońmi przed piersiami, by znów wysunąć się do przodu celem ponownego zagarnięcia wody. Nogi tymczasem wykonywają ruch następujący: kurczą się pod brzuchem, przyczem kolana są rozwarte, następnie prostują się, wyrzucając możliwie daleko wbok, wreszcie wyprostowane już łączą się szybko z sobą. Ruchem, który posuwa ciało naprzód, jest właśnie ta ostatnia faza, t. j. zwarcie nóg. Jak widać, ruchy rąk i nóg dzielą się niejako na trzy tempa, z tem jednak, że pierwsze tempo nóg (skurczenie) zbiega się z drugiem tempem rąk (połączenie dłoni), drugie tempo nóg (wyprostowanie) odpowiada wysunięciu rąk do przodu i wreszcie trzecie tempo nóg (zwarcie) odpowiada pauzie w ruchu rąk. Przy koordynacji tych ruchów, powstają przeto

cztery tempa. Głowę można bądź trzymać cały czas nad wodą, bądź też, celem wzmożenia szybkości, zanurzać ją w chwili wysuwania rąk do przodu. Powietrze wdycha się w chwili wynurzania głowy, wydycha pod wodą.

W pływaniu sposobem dowolnym żadnych ograniczeń zawodnikowi nie stawia się, tak, że może on również płynąć nawznak lub sposobem żabim. Najczęściej jednak stosuje się tu najszybszy sposób pływacki — crawl (znaczy po angielsku „pełzanie").



Bocheński w biegu 400 m stylem dowolnym.

Jest to sposób wynaleziony przez mieszkańców wysp oceanu Spokojnego, który dawniej uchodził za dość trudny, a obecnie okazał się sposobem najłatwiejszym do opanowania dla tych, którzy naukę pływania rozpoczynają wcześnie, t. j. między 10 a 20 rokiem życia. Zasadą crawla jest przedewszystkiem poziome ułożenie ciała na wodzie,

celem zmniejszenia jego oporu, następnie niezależne od siebie wykonywanie ruchów rąk i nóg, wreszcie wykonywanie wszystkich ruchów tak, by nie stwarzać niepotrzebnego oporu wody

Ruchy rąk polegają na tem, że kolejno, na zmianę, wyciąga się je naprzód, naciska niemi wodę, wykonywa szeroki, zagarniający ją ruch w płaszczyźnie pionowej, poczem zgięte w łokciu wyciąga się z wody i nad jej powierzchnią przerzuca znowu naprzód. Gdy jedna ręka zagarnia wodę przez nacisk, druga, z mięśniami rozluźnionemi, lekko i swobodnie przerzuca się do przodu.

Ruchy nóg polegają na krótkich miarowych uderzeniach w płaszczyźnie pionowej. Nogi są przytem wyprostowane, ale nie sztywne; dopuszczalne jest bardzo nieznaczne zgięcie w kolanie. Stopa jest wyciągnięta, ale swobodna, nie sztywna. Uderzenia nóg są rytmiczne, wypada ich od 4 do 8 na jedną parę pociągnięć rąk. Im krótszy dystans i szybsze pływanie, tem więcej uderzeń nóg wypada na jedną parę pociągnięć rąk. Uderzenia nóg zgóry nadół mają dwojakie znaczenie: przedewszystkiem stabilizują ciało i utrzymują je poziomo na wodzie, a następnie, jeżeli są umiejętnie wykonywane, powodują dość szybkie posuwanie się ciała naprzód. Ruchy rąk i nóg nie wymagają koordynacji.

Głowa jest zanurzona w wodzie do oczu, względnie do brwi, leży na niej swobodnie. Nie należy jej ani wciskać w wodę, ani sztucznie unosić. Oddech bierze się przez skręcanie głowy na bok i wynurzanie ust, które otwierając się szeroko — chwytają głęboko powietrze. Po zanurzeniu twarzy, wykonywa się wydech przez wydmuchanie powietrza pod wodą. Oddech bierze się bądź za każdem pociągnięciem lewej (względnie prawej) ręki, a zatem zawsze na jedną stronę, bądź, przy dystansach bardzo krótkich, co dwa pociągnięcia obu rąk, bądź wreszcie na zmianę, na stronę lewą i prawą, t. j. co trzy pociągnięcia pojedyncze.

Ciało powinno być lekko wygięte w krzyżu, ale swobodne. Łopatki muszą znajdować się na powierzchni wody, najbardziej zanurzoną częścią ciała są biodra. Ruch nóg, jeżeli ma posuwać ciało naprzód, musi być szybki i nieznaczny, t. zn. noga w swoim ruchu wahadłowym ma chodzić od powierzchni wody do linji poziomej stanowiącej



Kratochwila podczas wyścigu Warszawa — Wilanów

przedłużenie najgłębiej zanurzonego punktu ciała. Stopy zatem zakreślają łuk od 15 do 25 cm.

Zaletą crawla jest to, że, w przeciwstawieniu do sposobu żabiego, ani ręce, ani nogi nie wykonywują ruchów wstecznych pod wodą i nie hamują tem ciała.

Nawznak można pływać bądź stylem oburęcznym, stanowiącym odwrócenie sposobu żabiego, bądź crawlem grzbietowym, stanowiącym również odwrócenie crawla piersiowego. Przy crawlu grzbietowym, ręce zagarniają wodę kolejno i na zmianę, pracując w płaszczyźnie poziomej, poczem przenoszone są lekko zgięte w łokciu za siebie ce-

lem nowego „chwycenia" wody, nogi zaś, lekko zgięte w kolanach, wykonywają ruch bardzo zbliżony do ruchu nóg na rowerze. Uderzenie posuwające naprzód ma tu miejsce (w przeciwstawieniu do crawla piersiowego) zdołu dogóry.

Utarł się dość powszechnie zgoła błędny pogląd, iż całkiem odmiennemi metodami prowadzi się elementarną naukę pływania dla tych, których jedyną aspiracją jest utrzymywanie się na wodzie, niż dla pływaków mających aspiracje zawodnicze. Tak nie jest. Dla wszystkich trzeba stosować tę samą naukę. Błędem byłoby uczyć najprzód nieprawidłowego pływania elementarnego po to, by w miarę doskonalenia się pływaka oduczać go przyjętych złych przyzwyczajeń. W ostatnich latach zarzuca się już całkowicie przestarzałą naukę pływania na t. zw. wędce i stosuje się powszechnie naukę metodą naturalną, na płytkiej wodzie. Nauka tą metodą polega najprzód na oswajaniu z wodą, na przyzwyczajaniu do zanurzania się, do wyciągania się swobodnie, bez ruchu na wodzie; następnie stopniowo uczeń uczy się odbijać od brzegu i wykonywać oddzielnie ruchy rąk i nóg, zawsze mając grunt pod nogami, polegając tylko na sobie samym. Dalszą fazą jest wykonywanie łączne ruchów rąk i nóg. Pożądane jest korzystanie z pomocy pasów korkowych. Naukę pływania metodą naturalną stosuje się głównie do crawla, ale może również być stosowana przy pływaniu żabiem. Dzieciom i młodzieży crawl przychodzi najłatwiej, gdyż nie wymaga trudnej koordynacji ruchów rąk i nóg.

Prawidłowe zawody pływackie odbywają się z reguły w murowanych basenach o regularnych kształtach. Każdy z zawodników dostaje do swej dyspozycji tor, ograniczony sznurami pływającemi na korkach, i po nim płynie do końca basenu i zpowrotem, zawracając odpowiednią ilość razy, stosownie do dystansu wyścigu. Start rozpoczyna się na komendę skokiem z brzegu basenu. Jedynie w pływa-

niu nawznak zawodnicy startują z wody. Ważna jest umiejętność dalekiego odbicia się, jak również szybkiego nawracania przy ścianach basenu i skutecznego odpychania się od tych ścian. Przepisy wymagają, by przy każdym nawrocie pływak, pod groźbą dyskwalifikacji, dotknął



Fragment z trójmeczu słowiańskiego na stadjonie „Legji" w Warszawie.

ściany basenu jedną ręką, w pływaniu zaś stylem klasycznym — oburącz. To samo obowiązuje przy ukończeniu wyścigu.

Jedną z najtrudniejszych dyscyplin sportu pływackiego stanowią skoki, które graniczą nieraz z akrobacją. Konkursy skoków bywają dwojakie: z elastycznej trampoliny drewnianej, położonej na wysokości 1 i 3 m od wody, i z wieży. Przy skokach wieżowych, wysokość platform wynosi 5 i 10 m; są one sztywne. Z trampoliny wyskakuje się możliwie najbardziej dogóry, by wykonać w powietrzu przepisaną ewolucję i wpaść wyprostowanym niemal pio-

nowo do wody; przy skokach wieżowych zaś, skoczek bierze rozbieg i wyskakuje jak najdalej naprzód, poczem również wykonywa pewną ewolucję. Przy skokach wieżowych istnieją również skoki rozpoczynające się od podporu na rękach.

Skoki polegają na wykonaniu w powietrzu określonej liczby obrotów dookoła poprzecznej osi ciała, czyli t. zw. salt. Bywają salta pojedyńcze, ½ salta, 2 salta, 2½ salta i 3 salta, wtył i wprzód. Istnieją też skoki polegające na skręcie ciała w powietrzu wzdłuż jego osi podłużnej, czyli t. zw. śruby. Są również skoki, należące do rzędu najtrudniejszych, łączące w sobie różne elementy.

Sędziowanie skoków polega na tem, że po każdym skoku siedmiu sędziów ogłasza publicznie noty przez podniesienie tabliczek z cyfrą od 0 do 10. Notę najgorszą i najlepszą odrzuca się; potem oblicza się średnią arytmetyczną pozostałych pięciu i mnoży się ją przez t. zw. współczynnik trudności, stały dla danego rodzaju skoku. Iloczyn ten stanowi średnią ocenę skoku. Zwycięża zawodnik mający największą sumę tych ocen w całym konkursie.

Bardzo popularna jest gra w piłkę wodną (water-polo). Boisko o wymiarach 20 × 30 m otoczone jest sznurami, pływającemi na korkach; w rogach jego znajdują się chorągiewki na pływakach. Po środku każdego boku boiska pływa bramka, której „światło" mierzy 90 cm wysokości (od powierzchni wody) i 3 m szerokości. Jeżeli bramka znajduje się na wodzie płytkiej, wysokość poprzeczki bramki mierzy się nie od powierzchni wody, lecz od dna (2½ m). Piłka podobna jest do nożnej z tem jednak, że pozbawiona wystających szwów.

Każda drużyna składa się z 7 graczy: bramkarza, dwóch obrońców, pomocnika i trzech napastników. W czasie gry nie wolno chwytać piłki oburącz i wybijać jej pięścią (te dwa przepisy nie dotyczą bramkarza), odpychać się od



Ziaja
w pięknym skoku z 10 m.

brzegów basenu, opierać się na przeciwniku lub odpychać od jego ciała, chodzić po dnie, grać brutalnie, trzymać piłki pod wodą, gdy jest się zatopionym, i t. d. Wolno natomiast zanurzyć przeciwnika, który w danej chwili trzyma piłkę otwartą dłonią. Gra trwa dwa razy po 7 minut, przyczem odlicza się wszystkie przerwy.



Fragment z meczu piłki wodnej
Hakoah — Cracovia
(0 : 3).

Bramka może być ważnie uzyskana tylko pod tym warunkiem, że czy to po rozpoczęciu gry, czy też po każdym gwizdku sędziego, przed wrzuceniem piłki do bramki chwyciło ją otwartą dłonią co najmniej dwóch graczy. Jeżeli obaj są z drużyny atakującej — ostatni musi znajdować się na połowie boiska należącego do drużyny atakowanej, pod rygorem nieważności bramki.

Graczom napadu nie wolno bez piłki wchodzić na pole bramkowe przeciwnika, t. j. do pasa dwumetrowej szero-

kości przy końcu boiska. Wolno jest podawać piłkę do przodu, nie może jej tylko odbierać gracz znajdujący się na polu bramkowem przeciwnika, a uzyskana w tych warunkach bramka jest nieważna. Po każdem uzyskaniu bramki, jak również przy rozpoczęciu gry i po przerwie, gracze ustawiają się na linji autowej i oczekują sygnału sędziego. Na sygnał ten ruszają, sędzia zaś rzuca piłkę na sam środek boiska. Gracz, który pierwszy dopłynął do piłki, podaje ją partnerom swoim wtył i płynie naprzód. Wszyscy gracze natychmiast „obstawiają" przeciwników, których mają za zadanie pilnować. Zasadą bowiem taktyki gry w piłkę wodną jest, by każdy zawodnik miał podczas całej gry wyznaczonego imiennie przeciwnika, którego na krok nie odstępuje. Po gwizdku sędziego, przerywającym grę z jakiegokolwiek powodu, wszyscy zawodnicy obowiązani są zatrzymać się na miejscu i pod rygorem usunięcia z boiska nie wolno im się ruszyć aż do chwili, gdy piłka zostanie wrzucona zpowrotem do wody.

Jako kary za wykroczenia stosuje się rzut wolny, przyznany przeciwnikowi, dalej rzut karny z dowolnego punktu linji pola karnego, równoległej do linji autowej (odległej od niej o 4 m), bezpośrednio w kierunku bramki i wreszcie usunięcie gracza z boiska. Usunięty gracz ma prawo wrócić na boisko dopiero po uzyskaniu bramki przez którąkolwiek stronę.

Tadeusz Semadeni.

POLO.

Polo — inaczej piłka konna — to jedna z najstarszych gier na świecie; już na 600 lat przed Chrystusem grywali w nią maharadżowie. Z Indyj gra ta przeszła do Anglji, a stamtąd — do Francji.

Jest to sport przepiękny, wymagający niesłychanej zręczności, błyskawicznej orjentacji i siły, nie mówiąc już o 100%-owem opanowaniu wierzchowca.

Niestety, sport ten jest niedostępny nietylko dla szerszych mas, lecz nawet dla ludzi średniozamożnych.

Jednem słowem — jest to sport magnacki, sport wybrańców losu czy fortuny.

Specjalne konie do gry w polo, tak zwane „polo-poney", dobrze związane, wysokiej półkrwi, są w bardzo wysokiej cenie; dość wspomnieć, że przed kilku laty Rotschild zapłacił za jednego ze swych koni do polo około 800.000 franków! Ponadto gra w polo, wobec ostrego



tempa, bardzo niszczy konia, tak, że „rasowy" gracz nie stanie do partji, nie mając w zapasie trzech koni, gdyż żaden nie powinien biegać dłużej, niż dziesięć minut.

Gra w polo odbywa się na specjalnych, b. krótko strzyżonych, idealnie równych gazonach, aby piłka mogła toczyć się bez najmniejszej przeszkody.

Do gry stają dwie drużyny, każda po 4 jeźdźców, zaopatrzonych w specjalne kije do uderzania piłki, którą należy wpędzić do bramki przeciwnika, podobnie, jak to ma miejsce w piłce nożnej.

Piłka zrobiona jest z korzenia specjalnego drzewa, bardzo twardego. Kij do gry w polo przypomina kształtem

kij używany do krokieta, jest jednak znacznie dłuższy i sporządzony z bambusu.

Potrzeba wielkiej sprawności jeździeckiej, by w pełnym galopie nietylko uderzyć kijem piłkę i wysłać ją w pożądanym kierunku, lecz także przeszkodzić przeciwnikowi, jadącemu również z ogromną szybkością, w dotarciu do niej.

Znamienne jest, że konie pasjonują się też do gry i pędzą za piłką jak szalone.

Marja de Lavaux

RUGBY.

Piłka nożna uprawiana w Polsce po angielsku nazywa się „Football Association" w odróżnieniu od „Football Rugby", drugiej odmiany gry w piłkę, bardzo popularnej w Anglji, Francji, Ameryce i dominjach brytyjskich, a ostatnio również i w Niemczech.

Dawniej w Anglji znano tylko „football", o przepisach bardzo dalekich od współczesnych; pod koniec XIX



wieku wyłoniły się dwie skrystalizowane koncepcje: jeden związek („Association") uznawał tylko grę, w której nie wolno było dotykać piłki rękami, druga grupa, na czele której stali gracze z kolegjum w Rugby, uprawiała grę piłką owalną, przy użyciu i rąk i nóg.

Obecnie w rugby grywają drużyny po 15-tu graczy. Boisko jest nieco dłuższe, ale węższe, niż w piłce nożnej, oraz inaczej podzielone na pola. Słupki bramkowe mają po 5,50 m, z poprzeczką na wysokość 3 m. Chodzi o położenie piłki za linją bramkową, co daje 3 punkty. Drużyna, która tego dokonała, ma prawo do strzału wolnego; jeśli piłka przejdzie między słupkami powyżej poprzeczki, drużyna uzyskuje dalsze 2 punkty.

Gra w rugby jest bardziej ostra i atletyczna od gry w piłkę nożną i wymaga wyjątkowego wyrobienia fizycznego — tak siły, jak i niepośledniej szybkości.

W Polsce czyniono próby wprowadzenia rugby, specjalnie w wojsku, jednak dotychczas bez powodzenia, czego należy żałować, gdyż tak pod względem wyrobienia ogólnej sprawności cielesnej, jak pod względem hartowania woli, rugby wyraźnie przewyższa piłkę nożną.

H. J.

SANECZKARSTWO.

Zwykliśmy uważać saneczkarstwo za rozrywkę dla dzieci, i to młodszych, tymczasem jest ono sportem i to sportem „całą gębą", bo wchodzącym w skład programu igrzysk olimpijskich.

Kto widział słynne tory szwajcarskie, jak np. Cresta Run, temu przez myśl nie przejdzie nazywać saneczkarstwo sportem „milusińskich". Lodowy tor z podniesionemi wirażami, ostre spadki, serpentyny, na których sanie osiągają szybkość ponad 100 km/godz — wymagają niezwykłej orjentacji, odwagi i zimnej krwi. Nie jest przy-

padkiem, że na igrzyskach olimpijskich w St. Moritz większość osad składała się z lotników, a więc ludzi, którzy z natury niejako są uosobieniem szaleńczego pędu, brawury i pogardy śmierci. Takich osad wymagają tory rekordowe.

Dla skromniejszych sportowców wystarczają tory łatwiejsze. Są to albo naturalne drogi górskie, biegnące wdół w terenie falistym, zwykłe, tak ulubione przez nar-



ciarzy, „płaje" czy „holwegi", albo też specjalnie budowane w uzdrowiskach ku rozrywce gości tory saneczkowe, niezbyt trudne i naogół krótkie.

Zawody rozgrywane są w konkurencjach: a) panów, pań (pojedyńczo), b) panów, pań (dwójki), c) parami, (dwójki mieszane).

Sprzęt stanowią saneczki zwykłe lub bardziej skomplikowane, zaopatrzone w hamulce i kierownice, wieloosobowe „bobsleje". Prócz tego, do jazdy pojedyńczej używane są bardzo niskie „skeletony", na których jeździ się

leżąc na brzuchu, podas gdy na innych typach siedzi się okrakiem.

Zawody — to wyścig na czas. Saneczki startują pojedyńczo, w odstępach zwykle 1-minutowych.

Najpiękniejszy sportowy tor saneczkowy w Polsce posiada Krynica.

Mistrzostwa saneczkowe rozgrywane są od 1930 r., zwykle w konkurencji międzynarodowej.

Osada polska startowała na IX olimpjadzie w St. Moritz, sukcesów jednak nie odniosła, co należy przypisać małej rutynie naszych saneczkarzy, nieprzyzwyczajonych do wielkich torów szwajcarskich.

A. H.

STRZELECTWO.

Dominującą cechą sportu strzeleckiego jest opanowanie woli, mięśni i oka. Do zwycięstwa nie dąży się przez wyładowanie swej energji życiowej, jak to ma miejsce w innych sportach, a wręcz odwrotnie — decyduje o niem właśnie moment opanowania.

Strzelectwo jest niewątpliwie tym sportem, który poza wyrobieniem fizycznem i psychicznem danej jednostki, daje największą korzyść państwu — przez dostarczenie w razie potrzeby żołnierza umiejącego dobrze strzelać, co przecież jest głównym czynnikiem zwycięstwa.

Nie bezpodstawnie więc nazwano strzelectwo „sportem obrony narodowej".

Przed wojną światową, nie było w Polsce dogodnych warunków dla sportu strzeleckiego. Stosunki polityczne w zaborze rosyjskim i pruskim nie sprzyjały rozwojowi tego sportu, a pod zaborem austrjackim, gdzie były nieco lepsze, rozwijało się jedynie strzelectwo wojskowe — w polskich organizacjach wojskowych.

W czasie wojny, strzelectwo traktowane było jako konieczność. W trudzie wojennym, zagadnienie strzelectwa sportowego odeszło siłą rzeczy w cień.

Bezpośrednio po wojnie, sprawami sportu strzeleckiego zajmuje się jedynie Związek Strzelecki, jednak do 1923 r. sport ten jest jedynie sportem jednostek i to w większości rekrutujących się z pośród wojskowych za-



Premjer J. Jędrzejewicz na strzelnicy.

wodowych. Natomiast rozwój sportu strzeleckiego w klubach cywilnych idzie bardzo powoli. Pierwsze „narodowe zawody strzeleckie", zorganizowane przez Z. S. w 1924 r., skupiły zaledwie 130 zawodników. Popularna w tym czasie zagranicą broń kal. 22 była u nas rzadkością; używano jedynie karabina wojskowego.

W latach następnych, dzięki usilnej propagandzie Z. S., rozszerza się i pogłębia zamiłowanie do sportu strzeleckiego wśród osób cywilnych. Rozwojowi strzelectwa wszerz odpowiada i wzrost jego poziomu. Strzelectwo polskie doszło już do tego, że zawody narodowe w 1930 r. skupiają koło 1.000 zawodników, przeważnie cywilnych.

W tymże roku Z. S. otrzymuje od władz państwowych wyłączność reprezentowania sportu strzeleckiego w kraju i zagranicą oraz kierowania nim.

W 1930 r. zostaje wprowadzona przez Z. S. „odznaka strzelecka". Odznakę tę zdobywa w pierwszym roku jej istnienia około 300 zawodników, zaś w następnym roku, dzięki intensywnej propagandzie, prowadzonej przez Z. S., ogólna ilość nadanych odznak sięga pokaźnej cyfry 30.000. Za rok 1932 ilość ta przekracza 112.000, zaś za rok 1933 — 273.000.

W 1933 r., z upoważnienia Międzynarodowego Związku Strzeleckiego, zostały zorganizowane i przeprowadzone przez Z. S. międzynarodowe zawody strzeleckie, myśliwskie i łucznicze we Lwowie o tytuły mistrzowskie świata.

Z. S., poza sukcesem organizacyjnym, zdobył na nich pięć palm pierwszeństwa, pomimo konkurencji najlepszych strzelców świata.

W tymże roku, z inicjatywy Z. S., zostały zorganizowane i przeprowadzone w Tallinie zawody strzeleckie państw bałtyckich z udziałem: Estonji, Finlandji, Łotwy i Polski. W roku bieżącym zawody takie odbędą się w Rydze.

Z inicjatywy Z. S., powstały w Polsce cywilne związki sportowo-strzeleckie, a mianowicie: Polski Związek Broni Małokalibrowej oraz Polski Związek Broni Wojskowej i Dowolnej. Dla dobra sportu strzeleckiego, związki te zlały się następnie w jeden wspólny Związek Strzelectwa Sportowego. Poza tem istnieją: Polski Związek Stowarzyszeń Łowieckich i Zjednoczenie Bractw Kurkowych R. P. Wszystkie te związki ściśle współpracują ze Związkiem Strzeleckim.

Rok 1932 był dla sportu strzeleckiego okresem ostatecznego uregulowania spraw organizacyjnych i określenia programu działalności poszczególnych organizacyj.

W roku tym powstała Naczelna Rada Strzelectwa w Polsce, która jest organem naukowym, opinjodawczym i programowym dla sportu strzelecko-łuczniczego. Składa się ona z delegatów wzgl. przedstawicieli władz państwowych, wojskowych, Związku Strzeleckiego i kierujących związków broni oraz powołanych rzeczoznawców. Na czele jej, jako przewodniczący stoi komendant główny Z. S.

Drugim ważnym momentem stało się powołanie do życia przez Z. S. Polskiego Kolegjum Sędziów Strzelecko-Łuczniczych. Kolegjum powyższe ma za zadanie czuwanie nad prawidłowością przeprowadzania zawodów oraz wprowadzanie w życie uchwalonych przez N. R. S. regulaminów, przepisów i programów.

Trzecim zkolei ważnym faktem było utworzenie Głównej Komisji Dyscyplinarnej, która czuwa nad karnością sportową i reguluje wszelkie zatargi.

Na sprzęt strzelecki składają się: broń wojskowa, broń dowolna, broń bocznego zapłonu, broń myśliwska i wiatrówki.

Broń wojskowa obejmuje karabiny i karabinki „Mausera" kal. 7,9 mm, wyrobu krajowego, oraz używane w naszem wojsku karabiny i karabinki pochodzenia obcego (francuskie, niemieckie i austrjackie). Strzelanie odbywa się na odległość 100, 200 i 300 m do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 100 cm.

Należą tu również pistolety i rewolwery typu wojskowego, używane oficjalnie w wojsku jakiegokolwiek państwa, o kal. nie mniejszym, niż 7,62 mm, zapłonie centralnym, lufie nie dłuższej ponad 20 cm i otwartych przyrządach celowniczych. Strzelanie odbywa się na odległość 10 i 20 m do sylwetek wielkości naturalnej i tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 30 cm.

Broń dowolną stanowią karabiny typu dowolnego o kal. najmniej 5 mm, zapłonie centralnym, dowolnych przyrzą-

dach celowniczych, jednak bez szkieł optycznych i lunet. Ciężar broni bez ograniczenia. Ponadto dozwolone są takie udogodnienia, jak kolby i uchwyty specjalnego kształtu, przyśpieszone spusty, przesuwane stopki z ostrogami oraz grzybki (przyrządy służące do sztucznego przedłużenia lewej ręki, które wolno jednak stosować tylko w postawie stojącej). Trzeba to jednak zaznaczyć, że ewentualne zgrubienie łoża nie może przekraczać w średnicy 8 cm. Strzelanie odbywa się na odległość 300 m do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 100 cm.

Broń bocznego zapłonu kal. 22 (5,85 mm) dzieli się na: długą i krótką.

Do długiej należą karabinki dowolne, o dowolnych przyrządach celowniczych i ciężarze oraz udogodnieniach jak w broni dowolnej, a następnie karabinki szkolne i krajowe, o otwartych przyrządach celowniczych, ciężarze nieprzekraczającym 4,2 kg i bez żadnych udogodnień.

Strzelanie odbywa się: z pierwszych — na odległość 50, 100 i 200 m do tarcz 10-pierścieniowych o średnicy odpowiednio 20, 50, 100 cm, z drugich — na odległość 25, 50 i 100 m do takichże tarcz o średnicy odpowiednio 50, 20 i 50, 50 cm.

Broń krótką bocznego zapłonu stanowią pistolety, jedno- i wielostrzałowe, oraz rewolwery dowolnego typu, które nie mogą być zaliczone do broni wojskowej. Strzelanie odbywa się na odległość 25 m do tarczy pierścieniowej „sylwetka" i na odległość 50 m do tarczy o średnicy 50 cm.

Amunicję bocznego zapłonu dzielimy na: boskety, shorty (krótkie), longi, longriffle (długie) oraz extra longi. W Polsce używane są tylko dwa typy amunicji: shorty (krótkie) na odległości do 25 m i longriffle (długie) na odległość 50, 100 i 200 m.

Broń myśliwska, typu dowolnego, dzieli się na śrutową i kulową.

Z broni śrutowej strzela się u nas na odległość 15 m do rzutków (wyrzucanych w powietrze krążków) oraz na odległość 35 m do sylwetki „zająca" (naturalnej wielkości i barwy), przebiegającej przestrzeń 25 m w ciągu 4 sekund.

Z broni kulowej strzela się u nas na odległość 50 i 100 m do sylwetek: „rogacza", „dzika małego", „dzika dużego" i „jelenia". Sylwetki te, również naturalnej wielkości i barwy, są podzielone na pola i pierścienie od 1 do 5. Przebiegają one przestrzeń 23 m w czasie 4 sekund.

Broń (karabiny) typu wojskowego, chociażby nawet przerabiana, do strzelań tych nie jest dopuszczona. Nie wolno również używać amunicji o pociskach rozrywających się (eksplodujących).

Wiatrówki — jest to broń długa i krótka, z której pocisk (śrucina) zostaje wyrzucony siłą powietrza, sprężonego w specjalnej komorze za pośrednictwem sprężyny, której zwolnienie następuje po naciśnięciu języczka spustowego. Strzelanie odbywa się na odległość 10 i 15 m do tarcz o średnicy odpowiednio 15 i 20 lub 30 cm.

Terenem strzelań są strzelnice, odpowiednio zabezpieczone i przystosowane do strzelania z danej broni. Mogą one być: prowizoryczne i stałe, otwarte i kryte.

Zawody strzeleckie odbywają się corocznie w okresie od 1.III do 30.X. Dzielą się one na: a) lokalne, b) powiatowe, c) okręgowe, d) narodowe, e) centralne związków i organizacyj, f) regjonalne, g) spotkania międzypaństwowe, h) zawody międzynarodowe.

Niezależnie od tego, w powiatach, okręgach i centralnie, przez odpowiednie organa Z. S. notowane są rekordy i nadawane mistrzostwa w poszczególnych typowych konkurencjach strzeleckich.

A. Maciejowski.

SZERMIERKA.

Nowoczesny sport szermierczy wywodzi się z walki prawdziwej. Okoliczność ta wciąż jeszcze najniepotrzebniej obciąża konto szermierki, stwarzając dookoła niej atmosferę krwawej umiejętności pojedynkowej. Podobne zapatrywanie na szermierkę, dość częste u laików, jest najzupełniej niesłuszne; sport ten nic nie ma wspólnego z pojedynkami i zaprawą do krwawych starć. Szermierka jest dzisiaj umiejętnością wyłącznie sportową, jak np. tennis lub gra w piłkę nożną, i podobnie jak inne sporty — stanowi zdrową rozrywkę bez celów bojowych.

Szermierze posiłkują się trzema rodzajami broni: floretem, szpadą i szablą. Podział ten krystalizował się przez szereg wieków.

W średniowieczu, na Zachodzie Europy wytworzył się typ żołnierza pieszego, niezbędnego do zdobywania licznych obwarowanych osiedli i walk na stosunkowo małych przestrzeniach. Pieszemu poręczniej było walczyć bronią nie wymagającą wymachów — stąd rozwój i powszechne zastosowanie broni kolnej w tej części Europy. Po wynalezieniu broni palnej i usunięciu niepotrzebnych a ciężkich zbroic, broń zachodnio-europejska stawała się coraz lżejsza, przechodząc poprzez szereg odmian prostego obosiecznego rapiera do wyłącznie kolnej szpady.

Twórcami pierwszej metody walki bronią kolną byli Hiszpanie. W XVI w. metoda ta zaczęła przenikać do Francji i Włoch. W pierwszym z tych krajów uproszczono ją i przystosowano do celów praktycznych, w drugim — „ozdobiono" jeszcze i uczyniono bardziej, niż w Hiszpanji, błyskotliwą i efektowną. Ćwiczenia odbywano bronią ostrą, bez żadnej ochrony, stąd liczne „przyjacielskie" zranienia. Wynalezienie maski szermierczej w XVI w. stało się zaczątkiem innych zabezpieczeń i dało początek właściwej szermierce sportowej.

Wślad za maską, zjawia się, jako broń wyłącznie ćwiczebna, lekki, gałką na końcu klingi zabezpieczony floret. Mniej więcej w połowie XIX w. stwierdzono, że floret nie daje zupełnego przygotowania do cięższej szpady pojedynkowej, wobec czego do szermierki sportowej wprowadzono szpadę. Praktyczny, pojedynkowy cel ćwiczeń szpadą znalazł wyraz i w przepisach o trafieniu (pole trafienia — nieograniczone; przy równoczesnem trafieniu, zalicza się ono obu zawodnikom bez względu na słuszność akcji), i w przepisach o terenie walki, którym musiała być ubita ziemia — jak w pojedynku. Przepisy te przetrwały do lat ostatnich.

Trudność przysądzania w walce na szpady wielu szybkich i nieznacznym ruchem zadanych pchnięć, zmusiła sędziów do poszukania środków pomocniczych. Środkiem takim, zastosowanym po raz pierwszy dopiero w 1933 r., jest elektryczny aparat kontrolny, wynaleziony w Szwajcarji. Trafienie oznajmia aparat dzwonkiem i światłem, przyczem pchnięcie pozornie równoczesne, jednak zadane o ułamek sekundy później, niż pchnięcie sygnalizowane, nie jest wykazywane.

W szpadzie przodują dzisiaj zdecydowanie 2 narody: Francuzi i Włosi.

Floret stanowi specjalność Włochów. Jest to broń umowna, o ograniczonem polu trafienia (liczy się pchnięcia zadane wyłącznie w tułów), wymagająca ogromnej techniki i wielu lat ćwiczeń. We Włoszech, gdzie szermierka jest sportem narodowym, ćwiczenia floretem rozpoczyna się w 12 — 14 roku życia; stąd wspaniałe wyniki i mistrzowskie tytuły Włochów, zdobywane w wieku, w jakim inny Europejczyk czy Amerykanin zaczyna dopiero zapoznawać się z szermierką.

Floret, ze względu na jego lekkość i delikatność trafień, jest jedyną bronią odpowiednią dla pań.

W Polsce bronie kolne nie cieszą się specjalnem wzięciem.

Użycie szabli przyszło do Europy ze Wschodu. Ustawiczne walki z hordami konnych Mongołów wyrobiły w Rosji, w Polsce i na Węgrzech typ żołnierza konnego, dla którego poręczniejsza w starciach konnych okazała się zwrotna i do cięcia służąca krzywa szabla. Jako stała broń



Stanoszków i Goryńska
(florety).

boczna szlachcica, szabla służyła następnie do starć pieszych — pojedynkowych, podobnie jak na Zachodzie rapier czy szpada. Ćwiczono się w tej umiejętności drewnianemi palcatami (węgierskie palczasok).

Wykończona i przemyślana metoda walki tą bronią przyszła jednak nie ze Wschodu, lecz z Włoch, które stały się klasycznym krajem zawodowych instruktorów i twórców teorji wszelkiej broni szermierczej. Metoda włoska jest niewątpliwie piękna i efektowna, zdąża jednak do celu drogą zbyt „ozdobną", by mogła być równocześnie praktyczna. Dlatego też w dziedzinie szabli przodują nie

Włosi, lecz Węgrzy, twórcy szkoły pokrewnej, ale o wiele praktyczniejszej, posiadacze drużynowego mistrzostwa Europy i świata. Węgier nie lubuje się w efektach, stąd zadziwiająca prostota świetnie zawsze skombinowanych akcyj węgierskich.



Kpt. Suski i kpt. Segda (szable).

Zarówno włoskie efekty, jak i węgierskie umiejętności, stawały się coraz bogatsze w miarę, jak ubywało wagi szabli szermierczej, która obecnie niczem już nie przypomina szabli bojowej.

Polska do starej rodziny szermierczej weszła właściwie dopiero w r. 1928, kiedy to zwycięstwa olimpijskie zwróciły na nas oczy świata sportowego. Niestety, zdobyty zagranicą rozgłos i wielki talent szermierzy polskich — nie znajdują dostatecznego uznania w kraju i nie zjednały dotychczas szermierce tak licznych kadr zwolenników, na jakie ten piękny sport zasługuje.

Jakież są wartości szermierki? Jest ich wiele, to też podkreślę tutaj jedynie najważniejsze.

Szermierka daje dobrą postawę, wyrabia zwinność i szybkość ruchów, kształci wybitnie spostrzegawczość,

gdyż zmusza zawodnika do „rozgryzania" na planszy różnych sposobów walki, jakiemi posługują się przeciwnicy. Szermierka nie wyczerpuje przedwcześnie organizmu, dzięki czemu granica wieku u czynnych szermierzy przesuwa się daleko poza czterdziestkę. Szermierka bowiem jest sportem opartym na kombinacji; zdrowa myśl i przytomność umysłu mają tu zawsze przewagę nad zwierzęcą siłą lub młodzieńczą szybkością i tupetem. To też chyba tylko w szermierce można być małym, jak Bini czy ś. p. Terstyansky, i bić dwumetrowych olbrzymów, w rodzaju Gaudini'ego. Wielokrotny mistrz świata dr. Fuchs (Węgry) był również mały i niepozorny.

Z dawnych rycerskich tradycyj szermierka zachowała do dzisiaj pilnie przestrzegany obowiązek kurtuazji wobec przeciwnika. Sport ten uczy zatem dżentelmeństwa w najtrudniejszym dla instynktów ludzkich momencie, bo w walce wręcz.

Ujemną stroną szermierki jest jej niewidowiskowy charakter, dzięki czemu jednostki nawet utalentowane, lecz żądne poklasku tłumów, wolą oddawać się innym sportom. Mały udział Polaków w szermierce jest wielką krzywdą dla propagandy naszej tężyzny, ponieważ posiadamy w tej dziedzinie, podobnie jak w hippice, nieprzeciętny talent i moglibyśmy z masy ćwiczących wydobywać istotnie świetnych zawodników i osiągać światowe sukcesy.

Również uciążliwa jest konieczność trenowania wyłącznie pod kierownictwem instruktora. Bez fachowej opieki i stałej korekty, szermierz manieruje się i gwałtownie obniża swą klasę.

Zkolei nieco danych o organizacji. Kluby szermiercze zrzeszają się w związkach państwowych, a te ostatnie — w Międzynarodowym Związku Szermierczym (Federation Internationale d'Escrime — F. I. E.).

Zawody, prowadzone według specjalnego „regulaminu walk", dzielą się na turnieje i mecze. Turnieje rozgrywa się między większą liczbą zawodników lub wiekszą liczbą dru-

żyn, mecze — między dwiema drużynami lub dwiema wybitnemi indywidualnościami szermierczemi. Walki toczą się: we florecie i szabli — do 5 trafień, w szpadzie — do 3. O ważności trafień decyduje jury, złożone z superarbitra i 4 sędziów bocznych.

Prócz zawodów, urządzane są specjalne wieczory — popisy, na których dobrane pary demonstrują w walce piękno sztuki szermierczej. Trafień tu się nie liczy. Wieczory takie zwą się akademjami (assauts de gala).

Strój szermierza obejmuje: maskę, białą kurtkę, zapinaną na boku, spodnie długie, spinane przy kostkach, lub krótkie, do kolan, pończochy, pantofle, rękawice, a do walki na szable — i nałokietnik (ochrona łokcia ręki trzymającej broń).

Broń — floret lub szpada, któremi zadaje się wyłącznie pchnięcia, i szabla ,do zadawania cięć ostrzem i dolną częścią tylca brzeszczota oraz do pchnięć końcem broni.

Teren stanowią: w szpadzie — ubity kort ziemny, we florecie i szabli — plansza z linoleum lub gumy, długości przepisanej regulaminem walk.

Uczą szermierki instruktorzy, kształceni w specjalnych szkołach, otrzymujący, po osiągnięciu odpowiedniego poziomu, dyplom fechtmistrza.

Por. Jerzy Zabielski.

TENNIS.

Tennis nie jest grą nową. Ojczyzną jego jest Anglja, gdzie zaczęto grać w tennisa w drugiej połowie XIX wieku. Oczywiście, zarówno przepisy, jak teren i sprzęt różniły się znacznie od obecnych, ulegając stopniowym udoskonaleniom.

Początkowo grało się zwyczajnemi deseczkami, wystruganemi nakształt małych łopatek; tego rodzaju „rakiety" spotkać można niejednokrotnie i obecnie w rękach małych

dzieci. Następnie drewniana łopatka przekształca się w drewnianą ramę, którą przeplatano sznurkami kauczukowemi, a później strunami, skręconemi z jelit baranich.



Jadwiga Jędrzejowska
wielokrotna mistrzyni Polski.

Tego rodzaju rakiety, zrobione z wygiętego w owal drewna, z bardzo długim trzonem do trzymania, służyły do gry w tennisa przez długie lata. Skrócenie trzona, klejone i ściśle ważone ramy — to twory ostatnich dwudziestu kil-

ku lat. Ogólnie biorąc, rakiety obecne są znacznie lżejsze od dawnych, mimo, że ich wytrzymałość jest nie mniejsza.

Jeśli idzie o piłki, to od najdawniejszych czasów używano wydymanych piłek kauczukowych. Dawniejsze piłki były „gołe" t. zn. bez pokrycia flanelą.



Ignacy Tłoczyński
mistrz Polski.

W Anglji grano w tennisa zawsze na trawie. Jedynie kształt i wymiary kortu ulegały znacznym zmianom. Boiska dawne były większe od obecnych, a poszczególne połowy miały kształt trapezoidów. Mówiąc językiem mniej geometrycznym, a bardziej popularnym, z lotu ptaka boisko wyglądało jak wielka muszka-krawat, szersza u końców, węższa w środku. W miejscu największego zwężenia stała siatka, znacznie wyższa od obecnej.

Kort tennisowy doszedł do obecnych wymiarów w roku 1870, w czasie gdy gatunek piłek i rakiet umożliwiał już grę bardziej precyzyjną.

Niewiele później, gdyż już w roku 1877, rozegrano pierwszy turniej o mistrzostwo świata w Wimbledonie. 57 lat przetrwały trawiaste korty Wimbledonu i mimo, że nawierzchnię tego typu wypiera coraz skuteczniej t. zw. nawierzchnia en=tout=cas (z palonej i drobno mielonej glinki) względnie, w uboższych krajach, zwyczajna zie=mia, zaprawiona cegłą — spodziewać się należy, że długo jeszcze rosnąć będzie trawa na boiskach wimbledońskich.

Tennis, jako sport, posiada duże zalety i poważne wa=dy. Bodaj największą z jego wad jest zbyt jednostronna praca jednej ręki oraz nadmierna ilość startów i zatrzymań. Na korcie brak „powietrza i przestrzeni" — akcesorjów ściśle przywiązanych do sportu. Te wady przeradzają się w zalety, gdy się ma lat... 40. Dlatego wielu wybitniej=szych tennisistów do późnego wieku utrzymuje wysoką sprawność tennisową (Amerykanin Tilden, Węgier Kehr=ling, Anglik Lowe), zwłaszcza, iż walory techniczne — nabywane zazwyczaj powoli i z trudnością — są jednym z największych atutów tennisisty.

Tennis kształci przedewszystkiem oko. Podobnie jak trudno wyobrazić sobie dobrego strzelca o niezbyt dużej zdolności widzenia, tak samo trudno marzyć o dojściu do poważniejszych wyników w tennisie bez doskonale wi=dzących oczu.

Tennis znakomicie rozwija pewne cechy psychiczne, jak szybkość decyzji, umiejętność wyszukiwania słabych stron przeciwnika, specjalnie jeśli chodzi o dostrzeżenie jego załamań nerwowych przy 5=setowych spotkaniach i t. p. Tennis niesłychanie wyrabia odporność nerwową, uczy cierpliwości, umiejętności rozłożenia sił.

Dobrzy tennisiści — taktycy mają z pewnością poważne zdolności taktyczne i w innych dziedzinach życia.

Z cech fizyczno=psychicznych, tennis znakomicie kształ=ci t. zw. refleks, czyli umiejętność szybkiego odebrania wrażenia, wyciągnięcia potrzebnych wniosków i przeka=zania rozkazów do wykonania (specjalnie gra przy siat=

ce). Natomiast gra w tennis zdecydowanie zbyt mało roz-wija wysiłek nóg, brzucha i pleców, pozostawiając zupeł-ne „nietkniętą" lewą rękę.

Tennis jest grą niezwykle trudną z dwóch przyczyn: 1) dzięki niezwykle subtelnej technice uderzenia piłki oraz 2) ze względu na specyficzne trudności w doprowa-dzeniu się do dostatecznej formy fizycznej, jakiej wymaga



Ernest Wittmann
wielokrotny reprezentant barw polskich
mistrz Warszawy.

5-setowe spotkanie, trwające zazwyczaj ponad 3 godziny. Mnóstwo gwałtownych startów i zatrzymań silnie męczy serce. Stąd trudny do rozwiązania problem: aby utrzy-mać się na wysokim poziomie, trzeba bez przerwy grywać ciężkie mecze, a zbyt długiego sezonu żaden gracz fizycz-nie nie wytrzyma. Oto źródło „niespodzianek" tenniso-wych, wzmożonych nadto zimowemi turniejami w krytych halach bądź w ciepłych krajach.

Popularność tennisa wzrosła znacznie od czasu rozgry-wania drużynowych mistrzostw świata o puhar amerykań-

skiego generała Davisa. Spotkań tych na każde państwo przypada stosunkowo niewiele, ze względu na to, że przegrywający odpada; stąd „świeżość" widzów i sympaty-



Józef Hebda
b. mistrz Polski.

ków, tłumnie oblegających trybuny w czasie meczu puharowego. W rozgrywkach o puhar Davisa, które odbywają się od r. 1899, biorą udział wszystkie niemal państwa

europejskie oraz kilkanaście państw zamorskich. W r. 1899 puhar ten zgromadził na starcie... 2 państwa: Stany Zjednoczone A. P. i Anglję.



Maks Stolarow
jeden z czołowych tenisistów polskich.

Na zakończenie, podam wymiary kortu oraz krótkie prawidła gry.

Długość kortu od linji do linji wynosi 23 m 80 cm, szerokość z obu korytarzami 10 m 96 cm, szerokość korytarza 1 m 37 cm, odległość od środka kortu (siatka) do linji serwisowej (inaczej długość prostokąta, w który należy piłkę serwować) 6 m 40 cm, odległość od krótkiej

linji autowej do linji serwisowej 5 m 50 cm, wysokość siatki 1 m 05 cm.

Przy liczeniu w tennisie, bierze się pod uwagę tylko piłki popsute, zaliczając za każdą „15". Gem czyli po polsku gra = 60; aby go zdobyć jak najszybciej, potrzebne są 4 kolejne złe piłki przeciwnika. W razie zrobienia po trzy błędy naprzemian przez każdą ze stron, następuje t. zw. równowaga i jeden z graczy musi zdobyć dwa punkty (piłki), aby wygrać gema. W ten sposób moment przypadkowego zdobycia gry jest znacznie osłabiony.

Podobnie przedstawia się sprawa z wygraniem seta (sześć gemów). Zwyciężający musi mieć dwie gry przewagi: może wygrać 6 : 0, 6 : 1, 6 : 4,, ale już nie 6 : 5 lecz 7 : 5 (8 : 6 i t. d.). T. zw. krótkie sety (do sześciu gemów) są stosowane tylko w grach z wyrównaniem (handicapy) i to jedynie w dwóch pierwszych setach. Set rozstrzygający jest „długi". Wszystkie klasyczne i poważne mecze są 5-setowe.

Grę rozpoczyna się serwowaniem (podaniem). Piłkę uderza się najczęściej z nad głowy (można i zdołu), tak, aby padła za siatkę w odpowiedni prostokąt (gracz przyjmujący piłkę po każdej zaserwowanej piłce zmienia stronę kortu). Piłka, która dotknie linji, choćby tylko „włoskiem", liczy się za „obecną" na korcie czyli dobrą (zarówno przy serwisie, jak i w grze). Piłka, która uderzy o siatkę (zwykle o górną taśmę) i spadnie na stronę kortu przeciwnika, liczy się za dobrą. Piłka „nacięta" tak, że po odbiciu się na stronie przeciwnika wróci na kort uderzającego w ten sposób, iż przeciwnik nie zdążył jej dotknąć, liczy się za dobrą dla uderzającego [1].

[1] Jest to jedyny wypadek, kiedy wolno uderzyć piłkę poza siatką (na obcej połowie kortu), oczywiście nie dotykając rakietą, ani ciałem siatki. W każdym innym wypadku, przełożenie rakiety za siatkę jest błędem.

W wypadku, gdy rakieta po uderzeniu piłki dotknie siatki, liczy się błąd tego gracza, który dotknął siatki (również przy trąceniu siatki nogą lub ciałem).

Podawanie (serwis) musi być dokonywane z poza kortu, w pozycji stojącej (a nie w chodzie lub w biegu) i to



Z rozgrywek o puhar Davisa na kortach „Legji" w Warszawie. Double: Perry i Hughes (Anglja) — Hebda i Warmiński (Polska).

w ten sposób, aby przynajmniej jedna noga dotykała ziemi. Do chwili, kiedy rakieta nie dotknie piłki, nie wolno przekroczyć linji kortu (wejść na plac) nawet w powietrzu. „Noga nad kortem", zanim następuje uderzenie — to najpospolitszy foot-faul (błąd nogi). Po orzeczeniu sędziego: błąd nogi — serwującemu pozostaje serwowanie drugiej piłki, a jeśli to była druga — przeciwnik zdobywa punkt.

Jak grać, żeby wygrać...? Trzeba grać tak — powiedział dowcipnie Tilden — aby przerzucić przez siatkę jedną piłkę więcej, niż przeciwnik. Wtedy się zwycięży.

T. G.

WIOŚLARSTWO.

Wioślarstwo jest najstarszym sportem wodnym na ziemiach polskich. Już w 1878 r. powstało Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie, a wślad za niem inne, w Płocku, Włocławku, Kaliszu i Łomży. W 1892 r. powstało takie towarzystwo w Krakowie, a w 1904 r. w Poznaniu. W 1919 r. zorganizował się Polski Związek Towarzystw



Włodzimierz Verey
mistrz Europy na jedynkach.

Wioślarskich, który od pierwszych dni istnienia rozwinął energiczną pracę nad zbliżeniem wioślarstwa polskiego do Zachodu. Doroczne (od 1920 r.) regaty związkowe i regaty międzyklubowe przyczyniły się wydatnie do podniesienia poziomu naszego wioślarstwa. Od 1924 r. P. Z. T. W. należy do Międzynarodowej Federacji Wioślarskiej (F. I. S. A.), biorąc czynny udział w jej pracach i startując w dorocznych mistrzostwach Europy. Odniesione sukcesy (mistrzostwo Europy w dwójkach 1930, jedynkach 1933, drugie i trzecie miejsca naszych

osad na X olimpjadzie w Los Angeles) — to świadectwa dojrzałości wioślarstwa polskiego. Czołowe kluby wioślarskie posiadają nowoczesne urządzenia, tabor, trenerów, co pozwala na utrzymanie osad na wysokim poziomie. Biedniejsze towarzystwa prowincjonalne hołdują głównie kierunkowi turystycznemu.



Polska czwórka olimpijska:
Skolimowski (sternik), Braun, Urban, Ślązak, Kobyliński.

Prócz wioślarstwa męskiego, należy podkreślić dużą rolę, jaką w sporcie polskim odgrywa wioślarstwo kobiece. Na uwagę zasługują również kluby wioślarskie szkolne, robotnicze i wojskowe, dzięki którym ten zdrowy sport przenika do najszerszych warstw społeczeństwa.

Sprzęt wioślarski dzieli się na spacerowy, turystyczny i wyścigowy.

Łodzie spacerowe i turystyczne są zwykle klepkowe, budowane z dębu lub z cedru. W zależności od ilości wiosłujących, noszą nazwy jedynek, dwójek, czwórek, szóstek lub ósemek. Jeśli wioślarze mają po dwa wiosła, na-

żywamy łodzie dwójkami, czwórkami i t. d. podwój-nemi.

Łodzie wyścigowe są lekkie, filigranowe, długie i wą-skie, nie mają miejsca na bagaż, ani na pasażerów. Ce-lem ich jest tylko szybkość.

Zawody — regaty rozgrywane są na jedynkach (skiff), dwójkach pojedyńczych, bez i ze sternikiem, dwójkach podwójnych i ósemkach. Biegi nowicjuszy rozgrywane są często na tańszych i bezpieczniejszych łodziach klepko-wych — czwórkach ze sternikiem (półbąkach) i ósemkach (bąkach).

Tory biegów mistrzowskich wynoszą około 2 km (na wodzie stojącej). Dla pań — 1.200 m. Prócz tego rozgry-wane są wyścigi długodystansowe (ok. 10 km).

T-y

ŻEGLARSTWO.

Polski Związek Żeglarski, który powstał w 1924 r., oparł swą pracę na idei związania sportu polskiego z mo-rzem. Stąd system szkolenia żeglarskiego obejmuje kolej-no stopnie: żeglarza, sternika śródlądowego, sternika morskiego i kapitana jachtowej żeglugi morskiej.



Jolki na Wiśle w Warszawie.

Szkolenie prowadzą jacht-kluby i ośrodki żeglarskie: *śródlądowy i morski;* posiadają one odpowiednich in-struktorów i tabor.

Rozróżniamy jachty kilowe i mieczowe.

Pierwsze, dzięki nisko umieszczonemu pod wodą balastowi, są niewywracalne, lecz zatapialne; drugie mają opór podwodny w formie podnoszonego miecza, są wywrotne, lecz napełnione wodą nie toną.



Jacht „Dal", na którym por. Bohomolec oraz p.p. Swiechowski i Witkowski odbyli podróż z Gdyni na Bermudy, a stamtąd do N. Jorku.

Na rzekach spotyka się niemal wyłącznie żaglówki mieczowe (jolki), natomiast na morzu używa się jachtów kilowych.

Ruch sportowy wyraża się w licznych regatach międzyklubowych ze związkowemi mistrzostwami Polski na cze-

le. Od 1933 r., jako największa impreza żeglarska, rozgrywane są wielkie regaty morskie na szlaku Gdynia — Bornholm — Gdynia. Dzięki pomocy Yacht-Klubu Polski, Oficerskiego Yacht-Klubu R. P., Yacht-Klubu A. Z. S. i in., posiadamy dziś liczną kadrę obznajmionych z morzem żeglarzy.



Jachty lodowe.

Prócz P. Z. Ż., na niwie żeglarstwa pracuje Związek Harcerstwa Polskiego, który w drużynach żeglarskich zrzesza i szkoli tysiące chłopców i dziewcząt. W 1933 r. na widownię wystąpił z rozmachem Akademicki Związek Morski, rozporządzający znaczną ilością sportowych jachtów morskich.

Ruch propagandowo-wyszkoleniowy zajmuje w pracach żeglarstwa naczelne miejsce. Na arenie międzynarodowej P. Z. Ż. reprezentowany był dwukrotnie, na olimpjadach w Paryżu (1924 r.) i Amsterdamie (1928 r.), jednak bez większego powodzenia. Natomiast morska turystyka żeglarska poszczycić się może takiemi wyczynami, jak podróż „Dali" z Gdyni na Bermudy lub „Zjawy" z Gdyni do Ameryki Środkowej.

W stadjum narodzin jest *jachting lodowy*. Tereny naszych jezior dają idealne warunki do uprawiania zimą żeglarstwa w nieco zmienionej postaci. Ukazanie się w r. b. podręcznika o budowie „buerów" czyli jachtów lodowych, niewątpliwie pchnie tę odmianę żeglarstwa na nowe tory.

— *y*.

SPORT KOBIECY.

Sport kobiecy w Polsce nie posiada własnej organizacji centralnej, chociaż liczba poszczególnych stowarzyszeń i klubów kobiecych w wychowaniu fizycznem i sporcie dochodzi (według danych Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego) do tysiąca.

Próby usamodzielnienia sportu kobiecego zakończyły się niepowodzeniem. Olbrzymia większość zawodniczek należy do klubów mieszanych.

Odbyty w roku 1927 ogólnopolski kongres wychowania fizycznego i sportów przyczynił się jedynie do utworzenia przy Związku Polskich Związków Sportowych i związkach państwowych — referatów, względnie komisyj kobiecych (referat taki przy Związku Związków został skasowany w roku 1933).

Sport kobiecy w Polsce może się pochwalić wielkiemi sukcesami na terenie międzynarodowym. Zawdzięcza to jednak nielicznym jednostkom; natomiast rozwój sportu kobiecego wszerz przedstawia się mniej pomyślnie, chociaż ostatnio zanotowano dużą zmianę na lepsze.

Wobec tego, że moment zawodnictwa okazał się czynnikiem zbyt mało pociągającym kobiety do sportu, idziemy przeto w kierunku propagandy wszelkiej turystyki, z położeniem głównego nacisku na turystykę narciarską, wioślarską i pieszą. Te dziedziny z każdym rokiem przyciągają coraz liczniejsze rzesze kobiet, dają konkretne i pozytywne rezultaty zdrowotne, stanowią czynnik wycho-

wawczy dużej miary. W sportach boiskowych kładziemy nacisk na elementy radości, emocji gry, przyjemności wyżywania się w ruchu sportowym, wykonanym estetycznie.

Wielką rolę wyznaczamy grom sportowym, obozom i campingom.

W ostatnich miesiącach 1933 roku powstało w Warszawie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej wśród Kobiet. Towarzystwo to posiada już dziś oddziały w kilkunastu miastach i liczy dość znaczną liczbę członkiń. Kierunek pracy odpowiadać ma wyżej wyłuszczonym zasadom, najzupełniej abstrahując od zawodnictwa i dlatego nie pretendując najzupełniej do jakiejkolwiek konkurencji w działalności swej ze związkami sportowemi.

Dzięki staraniom Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, zorganizowano po fabrykach ćwiczenia cielesne dla robotnic; dąży się do wprowadzenia w tym celu specjalnych krótkich przerw w pracy. Czynione są także starania w kierunku wprowadzenia ćwiczeń dla bezrobotnej młodzieży żeńskiej.

Sportem zajmuje się w Polsce 34.372 kobiet, z tego czynnych zawodniczek jest 26.812. Liczby te wzrosną znacznie, gdy uwzględnimy sport i wychowanie fizyczne w szkołach, organizacja wychowania fizycznego i t. d. Ogólna liczba kobiet ćwiczących we wszystkich stowarzyszeniach wychowania fizycznego wynosi przeszło 70.000. Z tego przypada na:

Związek Harcerstwa Polskiego	około 30.000
Organizacje przysposobienia wojskowego kobiet	13.316
Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół"	7.904
Zjednoczenie Młodzieży Polskiej	7.796
Związek Strzelecki	7.000
Zrzeszenie Żydowskich Stowarzyszeń Sportowych	2.000
Robotnicze stowarzyszenia sportowe	1.500
Klub Sportowy Rodziny Wojskowej	900
Inne organizacje wychowania fizycznego	1.000

Kazimiera Muszałówna.

SPORT W ZWIĄZKU STRZELECKIM.

Sport w Związku Strzeleckim nie jest czemś odrębnem, luźnem, sportem dla samego sportu, lecz jest organicznie związany z wyszkoleniem.

Młody człowiek, przychodząc do Związku Strzeleckiego, zostaje poddany badaniu lekarskiemu oraz próbie sprawności fizycznej. Po tem, w zależności od swych walorów zdrowotnych oraz wyrobienia fizycznego, zaliczony zostaje do odpowiedniej grupy ćwiczebnej. Przy końcu roku wyszkoleniowego, odbywają się ponownie badania i młodzian może przejść do grupy silniejszych lub nadal pozostać w swej grupie, względnie nawet zostać przeniesiony do grupy słabszych.

Na ćwiczenia grupy najsłabszych składają się w pierwszym rzędzie gry i zabawy ruchowe, gry sportowe, gimnastyka marsze oraz lekka atletyka w zakresie potrzebnym do prób na państwową odznakę sportową.

Próba ta powinna właściwie zakończyć pierwszy okres wyszkolenia; jest ona niejako „uchem igielnem" do uprawiania sportów w formie zawodniczej. „Kto niema P.O.S.-u, niema głosu"; taki strzelec nie może wziąć udziału w żadnych zawodach, nawet gdyby był najlepszy w danej gałęzi sportu, bo regulaminy wszystkich zawodów sportowych stawiają jako jeden z warunków uczestnictwa posiadanie tego sprawdzianu elementarnej sprawności fizycznej, jakim jest P.O.S.

W doborze sportów, w których rozgrywane jest corocznie mistrzostwo, kierowano się ich przydatnością z punktu widzenia wyszkolenia.

Na pierwszy plan wysuwają się więc marsze. Maszerować i to dobrze musi umieć każdy strzelec. Główny doroczny marsz „szlakiem kadrówki" został poprzedzony eliminacjami powiatowemi, podokręgowemi i okręgowemi Kto pragnie uczestniczyć w finale na szlaku Kraków—Kielce, musi przejść zwycięsko wszystkie fazy eliminacji.

Tym sposobem oddziały zostają wciągnięte w wielką orbitę marszów. Poza marszami w formie zawodów, dużą rolę odgrywają marsze w formie ćwiczeń, koncentracyj oraz wycieczek krajoznawczych.

Że przygotowanie takie daje dobre wyniki, dowodem tego odsetek drużyn kończących marsz „szlakiem kadrówki" za ostatnie sześć lat:

w roku	1928	kończy marsz	59%	drużyn.
„ „	1929	„ „	64%	„
„ „	1930	„ „	78%	„
„ „	1931	„ „	95%	„
„ „	1932	„ „	97,5%	„
„ „	1933	„ „	94,6%	„

Wyniki więc mówią same za siebie. Jeśli do tego dodamy, że ostatnie cztery marsze odbywały się ze strzelaniem, które przy obliczaniu wyników odgrywa dużą rolę, oraz, że i tu zrobiono duże postępy — to możemy śmiało powiedzieć, że praca dziesięciu lat, odkąd marsze są uprawiane masowo, nie poszła na marne.

Drugim sportem, który „zawojował" strzelców, to narciarstwo. Gdyby nie rzucone przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego hasło, że narty należy wykonywać sposobem domowym, nie mielibyśmy dzisiaj tych setek narciarzy, uwijających się po wszystkich terenach, gdzie tylko leży śnieg i można się poruszać na deskach.

Doroczne mistrzostwa Związku poprzedzane są, podobnie, jak to jest w marszach, eliminacjami powiatowemi i okręgowemi. Od roku 1932, ze względu na różne warunki terenowe i naśniezenie Polski, mistrzostwa zostały podzielone na dwie grupy: południową, dla okręgów karpackich, oraz północną, dla wszystkich innych. Mistrzostwa odbywają się corocznie w innym okręgu. Na program mistrzostw składają się przedewszystkiem konkurencje

stosowane, a więc biegi patroli ze strzelaniem, biegi zjazdo- we, biegi z przeszkodami, biegi rozstawne, skoki terenowe.

Ostatnio, w związku z rozwojem narciarstwa nizinnego, jako pewnej odrębnej specjalności, rozpoczyna się akcja szkolenia instruktorów nizinnych oraz domowego wyrobu specjalnego typu nart nizinnych.

Młodzi ludzie muszą umieć też pływać i pokonywać ży- wioł wodny. Stąd też coraz więcej uwagi zwraca się na szkolenie w sportach wodnych.

Podstawowym sportem wodnym jest umiejętność pły- wania i to tak dobrze, by móc udzielić potrzebującym po- mocy.

Poza tem dużą rolę odgrywa i odegra turystyka wodna. Wielka akcja propagandy morza może liczyć na szersze powodzenie w tym tylko wypadku, gdy młodzież dotrze do niego na własnym sprzęcie. Pierwszy krok w tym kie- runku, sport kajakowy w postaci dalekich wędrówek, dał doskonałe wyniki. W spływie do morza wzięło udział 300 kajaków strzeleckich mimo, że w statystykach przy- syłanych z terenu nigdy nie można się było ich doliczyć ponad 10 — 20. Po kajaku przychodzi już samo przez się zapotrzebowanie na coś poważniejszego. Celem będzie w tym wypadku zdobycie własnej łodzi wiosłowej lub ma- łej żaglówki. Stąd już niedaleko do większej łodzi, mor- skiej, i do ciągu na morze!

Związek zdaje sobie z tego dobrze sprawę i postanowił co roku organizować wielkie igrzyska wodne.

Ze sportów najbardziej bojowych, uprawianych na te- renie Związku, należy wymienić boks. Rozwija się on przeważnie w miastach i miasteczkach. Nawet ociera się już nieco o wieś. Podobnie jak zawody w marszach i nar- ciarstwie, mistrzostwa Związku są poprzedzane zawodami w powiatach i okręgach oraz całym szeregiem „pierwszych kroków" pięściarskich dla początkujących. Mistrzostwa cieszą się zawsze dużą frekwencją zawodników oraz wy-

sokim poziomem walk. Podkreślić trzeba, że oddziały Związku Strzeleckiego rozpropagowały boks na dalekich kresach, gdzie dotychczas sport ten leżał odłogiem.

W dziedzinie sportów nie łączących się ściśle z celami wyszkoleniowemi t. j. w lekkiej atletyce oraz w grach sportowych, strzelcy, poza podstawowem zapoznaniem się z niemi w oddziale, mają możność doskonalenia się w klubach sportowych Związku, zakładanych po większych miastach.

O ile w grach sportowych możemy się zawsze doczekać dobrych wyników, o tyle w dziedzinie lekkiej atletyki, ze względu na konieczność długiego treningu, trudno strzelcom dotrzymać kroku innym klubom. Są jednak pewne gałęzie, w których strzelcy powinni celować. Oto one: biegi długie, specjalnie naprzełaj, rzuty oszczepem oraz skoki wdal. W tym kierunku widać dużo zdolności, lecz mniej umiejętności. Również chody sportowe muszą się stać, po marszach, specjalnością Związku.

W grach sportowych, Związek posiada szereg niezłych zespołów. W piłce koszykowej i siatkówce zespoły strzeleckie zajęły w zawodach okręgowych Związku Gier Sportowych szereg dobrych lokat. W piłce nożnej drużyny strzeleckie zdobyły kilka mistrzostw klasy A, B i C Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Jak widzimy, Związek idzie za hasłem: zdrowotność, powszechność, użyteczność z punktu widzenia przysposobienia wojskowego oraz wykorzystanie wszystkich możliwych walorów, jakie daje walka w zespole czy indywidualna, wyrobienie siły i wytrzymałości oraz pogłębienie zaufania do siebie.

Organizacyjnie sport strzelecki powiązany jest następująco. Całością prac kieruje referat wychowania fizycznego Komendy Głównej Związku Strzeleckiego. Odpowiednikami w terenie są referenci sportowi w okręgach i podokręgach oraz instruktorzy w oddziałach. Szkolenie

kadry odbywa się na kursach organizowanych przez ośrodki wychowania fizycznego przy okręgach korpusów oraz na specjalnych kursach własnych. Cała kadra jest kadrą ochotniczą, nie pobierającą za swe czynności żadnego wynagrodzenia.

M. Kurleto.

SPORT W ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ" W POLSCE.

Sport w „Sokole" jest uzupełnieniem zasadniczego wychowania fizycznego, obejmującego ćwiczenia gimnastyczne systemem Linga oraz gimnastykę przyrządową. Uprawiany jest przez starszych i bardziej rozwiniętych w postaci przedewszystkiem ćwiczeń lekkoatletycznych i gier sportowych, dostosowanych do wieku i płci ćwiczących. Dążeniem bowiem „Sokoła" jest podniesienie sprawności fizycznej ogółu, a nie kształcenie wybitnych jednostek, mogących ustanawiać takie czy inne rekordy. Wyrazem tego dążenia jest m. in. propaganda wśród członków państwowej odznaki sportowej, którą dotąd zdobyło przeszło 9.000 na ogólną liczbę około 30.000 ćwiczących.

„Sokół" nie zabrania jednak swym członkom uprawiania, poza obowiązkowemi ćwiczeniami sokolemi, różnego rodzaju sportów według własnego upodobania. Istnieją więc przy gniazdach sokolich liczne oddziały sportowe, jak np.: kilkaset oddziałów piłkarskich, 207 lekkoatletycznych, 48 kolarskich, 37 narciarskich, 31 tennisowych, 30 strzeleckich, 28 bokserskich, 20 pływackich, 18 łyżwiarskich, 11 wioślarskich, 11 szermierczych, kilkanaście oddziałów gier sportowych i kilkadziesiąt innych. Z „Sokoła" też wyszły światowe rekordzistki polskie: Staszel-Polankówna w narciarstwie oraz Walasiewiczówna i Wajsówna w lekkiej atletyce.

Sprawdzianem wyników pracy są coroczne zawody związkowe, gromadzące po kilkuset uczestników z całej

Polski. Często również odbywają się zawody miejscowe w dzielnicach i okręgach, a nawet większych gniazdach.

Pewne gałęzie sportu, jak lekka atletyka i gry sportowe, są również przedmiotem wykładów na kursach, które „Sokół" organizuje corocznie celem wyszkolenia kierowników ćwiczeń i przodowników.

Inż. Michał Terech.

SPORT W ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO.

Harcerstwo nie jest związkiem sportowym, jednak jego praca blisko wiąże się ze sportem.

Uprawiających sport w harcerstwie trzeba podzielić na dwie grupy: pierwsza obejmuje młodzież skupioną w harcerskich klubach sportowych, drugą zaś grupę stanowi młodzież nieobjęta pracą klubów, a uprawiająca sport w ramach ogólnych programów wychowania fizycznego.

W pierwszej grupie, poza ogólnem wyrobieniem fizycznem, umożliwiona jest specjalizacja oraz wyłapywanie i kształcenie jednostek utalentowanych, mających szanse wybicia się ponad przeciętny poziom.

Druga grupa — to masa harcerska, uprawiająca sport w obozach oraz na zbiórkach drużyn i zastępów.

Specjalna instrukcja wychowania fizycznego reguluje sprawę organizacji sportu dla szerokiego ogółu harcerskiego. Instrukcja ta zwraca przedewszystkiem uwagę na osiągnięcie pewnego ogólnego poziomu sportowego młodzieży harcerskiej.

Wykładnikiem tego poziomu jest państwowa odznaka sportowa, to też władze Związku Harcerstwa Polskiego zwróciły specjalną uwagę na konieczność zdobywania jej przez wszystkich harcerzy. Równocześnie wprowadzono przymus posiadania tej odznaki dla ubiegających się o wyższe stopnie ogólnoorganizacyjne.

Jak wspomniałem wyżej, młodzież interesująca się pewnemi dziedzinami sportu skupia się w specjalnych klubach (lub drużynach).

Harcerskie kluby strzelecko-łuczne zdobywały nieraz zaszczytne tytuły mistrzów Polski, nie mówiąc już o szeregu innych zwycięstw.

Drużyny żeglarskie zdobyły dwukrotnie mistrzostwo świata w wodnych zawodach skautowych (w 1928 r. Bototon i w 1933 r. Gödölö) oraz pierwsze miejsce na ogólnopolskich mistrzostwach kajakowych (w 1932 i 1933 r.).

Największą ilość turystycznych wycieczek wodnych w Polsce odbyli harcerze.

Pierwszym Polakiem, który zdobył Atlantyk na małym jachcie żaglowym, był harcerz Wagner.

Sport szybowcowy rozwija się w harcerstwie bardzo pomyślnie. Na lotniczych zawodach skautowych w Gödölö (1933 r.) harcerze polscy zajęli pierwsze miejsce.

Dziesiątki harcerskich klubów lekkoatletycznych pracuje nad zaprawą tysięcy młodych lekkoatletów, którzy zasilają następnie najpoważniejsze kluby Polski.

Liczne harcerskie kluby narciarskie organizują obozy zimowe i masowe wyprawy.

Szczupłe ramy niniejszego artykułu pozwalają na urywkowe tylko przedstawienie prac na harcerskim odcinku sportowym. Nie trzeba jednak zapominać, że prace te stanowią poważną pozycję w ogólnym bilansie sportu polskiego.

Witold Bublewski.

SPORT W POLSKIEJ YMCA (ZWIĄZKU MŁODZIEŻY CHRZEŚCIJAŃSKIEJ).

„*Sport dla ludzi, a nie ludzie dla sportu*" — oto jedno z naczelnych haseł Polskiej YMCA, przeprowadzane konsekwentnie na terenie wszystkich jej placówek.

W programie działalności Polskiej YMCA, jako organizacji społeczno-wychowawczej w najszerszem znaczeniu tych wyrazów, wychowanie fizyczne stanowi jeden z najważniejszych czynników. Akcję wychowania fizycznego prowadzi Polska YMCA zarówno w swych „ogniskach", odpowiednio przystosowanych do tego, jak i poza ich obrębem — w obozach letnich i zimowych, na boiskach sportowych, na przystani wiślanej w Warszawie, wreszcie na różnych wycieczkach turystyczno-sportowych oraz drogą innych imprez o podobnym charakterze, organizowanych często przez poszczególne oddziały organizacji.

W chwili obecnej, Polska YMCA posiada 5 ognisk: w Krakowie, Łodzi, Warszawie, Poznaniu i Gdyni.

Ognisko krakowskie mieści się od 7 lat we własnym gmachu, posiadającym wzorową pływalnię krytą, dwie sale gimnastyczne, kort tennisowy oraz wyposażonym odpowiednio w sprzęt gimnastyczny i sportowy. Od chwili swego powstania, gmach ten jest jednym z najważniejszych ośrodków wychowania fizycznego miasta Krakowa; korzystają z niego nietylko członkowie organizacji, lecz i liczne osoby postronne, mianowicie zespoły wojskowe, szkolne, organizacje i t. p.

Budujący się gmach Polskiej YMCA w Łodzi będzie większy od krakowskiego i niewątpliwie w bliskim już czasie stanie się również jednym z najważniejszych ośrodków wychowania fizycznego tego miasta.

Częściowo otwarty już gmach Polskiej YMCA w Warszawie jest największym z pośród budynków Polskiej YMCA. Po całkowitem wykończeniu go, ognisko warszawskie będzie rozporządzać: 2 salami gimnastycznemi (jedna 17 m × 24 m, druga 12 m × 16 m) z galerją dla 500 widzów, krytym basenem pływackim (długość 25 m, szerokość 7,5 m, głębokość do 2,9 m), urządzonym według najnowszych wymagań techniki i higjeny, z wodą ogrzewaną, filtrowaną i oczyszczaną chemicznie, gorącemi i zimnemi natryskami, obszernemi rozbieralniami, urzą-

dzeniami światłoleczniczemi oraz salą masaży, dalej małą salką do ćwiczeń indywidualnych, następnie salą badań lekarskich, wreszcie boiskiem gimnastycznem na dachu. Wychowaniu fizycznemu i sportom poświęcona będzie $^1/_8$ olbrzymiego gmachu. Obecnie oddana jest do użytku mniejsza sala gimnastyczna, część sali natrysków i rozbieralni, poza tem od kilku miesięcy funkcjonuje już stale poradnia sportowo-lekarska, badająca i kwalifikująca wszystkie osoby biorące udział w wychowaniu fizycznem Polskiej YMCA.

Ogniska w Poznaniu i w Gdyni powstały zaledwie przed rokiem. Nie rozporządzają one własnemi budynkami; mimo, iż mieszczą się w wynajętych lokalach prowizorycznych, rozwijają żywą działalność na polu wychowania fizycznego i sportów.

Program wychowania fizycznego Polskiej YMCA jest bardzo obszerny; przewiduje on m. in. racjonalną gimnastykę dla mężczyzn i chłopców w grupach, zależnie od indywidualnych potrzeb, gry sportowe (siatkówka i koszykówka), które zresztą zostały u nas wprowadzone dopiero przez Polską YMCA, lekką atletykę we wszelkich jej odmianach, sporty wodne, boks, szermierkę, zapaśnictwo. Dalej program ten obejmuje elektroterapję i masaże, a wreszcie — przygotowanie teoretyczne w postaci odczytów z dziedziny wychowania fizycznego, pogadanek, dyskusyj i t. p. Każdy z członków Polskiej YMCA (jak również osoby postronne, pragnące korzystać z jej urządzeń) ćwiczy zależnie od swych zainteresowań i na podstawie orzeczeń lekarzy-specjalistów.

Jak wiadomo, Polska YMCA jest związkiem męskim, niemniej z urządzeń jej w dziedzinie wychowania fizycznego korzystają także kobiety.

Bardzo poważną rolę w działalności Polskiej YMCA w zakresie wychowania fizycznego odgrywają również obozy letnie i zimowe, organizowane zarówno przez centralę, jak i przez poszczególne ogniska. Znany w całej Polsce

jest obóz dla chłopców w Mszanie Dolnej koło Rabki. Obóz ten, mający za sobą już 11 lat istnienia, jest pierwszym w Polsce obozem stałym, t. j. mieszczącym się na własnym terenie, na stoku góry Lubogoszczy, i zaopatrzonym w specjalnego typu chatki-altany zamiast namiotów. Podobnie urządzony obóz posiada ognisko łódzkie w Grotnikach koło Łodzi. W ostatnich latach Polska YMCA urządziła szereg obozów zimowych dla chłopców i osób dorosłych.

Z pośród imprez sportowych o specjalnym charakterze, wprowadzonych przez Polską YMCA, wymienić należy t. zw. „wędrówki gwiaździste", letnie i zimowe (narciarskie). Te ostatnie organizuje sekcja narciarska Polskiej YMCA w Krakowie, znana pod nazwą „Skimka".

Przy wydziałach wychowania fizycznego ognisk polskiej YMCA istnieją kluby sportowe, reprezentujące organizację nazewnątrz we wszelkiego rodzaju zawodach.

Warto też zauważyć, iż Polska YMCA, jako organizacja demokratyczna, obejmuje swą działalnością w zakresie wychowania fizycznego i sportu wszystkie dosłownie sfery.

Na wyróżnienie zasługuje zwłaszcza działalność Polskiej YMCA wśród warstw najbardziej upośledzonych pod względem materjalnym. Tak np. organizuje ona stałe specjalne obozy, letnie i zimowe, dla gazeciarzy i chłopców opuszczonych; prowadzi również dla nich specjalne świetlice (Warszawa, Kraków), w których duża uwaga zwrócona jest na warunki higjeniczne i rozwój fizyczny członków.

Liczne rzesze członków Polskiej YMCA, zarówno starszych, jak i młodszych, posiadają państwową odznakę sportową.

Hasło „*sport dla ludzi, a nie ludzie dla sportu*" znajduje pełny wyraz w działalności Polskiej YMCA, która reprezentuje zdrową tendencję walki z rekordomanją, natomiast

propaguje wychowanie fizyczne w najczystszej formie i dla najszerszych warstw społeczeństwa, dążąc do tworzenia licznych zastępów zdrowych, odpornych, harmonijnie rozwiniętych i silnych obywateli.

Andrzej Krasicki.

SPORT W KOLEJOWEM PRZYSPOSOBIENIU WOJSKOWEM.

Kolejowe Przysposobienie Wojskowe, obok swych zadań naczelnych, uwzględnia również w swej działalności wychowanie fizyczne i sport.

Odpowiednie zajęcia dzielą się na obowiązkowe i nadobowiązkowe.

Do obowiązkowych należą: gimnastyka, marsze, strzelanie, gry sportowe, lekka atletyka, narciarstwo.

Zajęciami nadobowiązkowemi są sporty „specjalne", jak turystyka, kolarstwo, pływanie, wioślarstwo, boks i inne, uprawiane w miarę odpowiednich warunków miejscowych.

Zajęcia obowiązkowe odbywają się co najmniej dwa razy tygodniowo w lecie oraz raz tygodniowo w zimie. Każdy członek K. P. W. musi odbyć co najmniej 15 ćwiczeń w okresie letnim (16.IV—15.X) i 10 ćwiczeń w okresie zimowym.

Do prób na P. O. S. mogą stawać tylko ci, którzy uczynili zadość temu warunkowi. Próby te trwają przez cały rok, to też każdy członek K. P. W. ma możność zdobycia względnie odnowienia odznaki. We wszystkich ogniskach są wyznaczone stałe komisje sędziowskie, dobrze zapoznane z regulaminem P. O. S., które przeprowadzają próby przy udziale przedstawicieli miejscowych władz wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego jako organów doradczych i kontrolujących.

Jeżeli chodzi o poszczególne działy sportu, to najpowszechniej są uprawiane marsze drużynowe, o tempie do-

stosowywanem do najsłabszych, o zasadzie wzajemnej pomocy i współdziałania w drużynie. Wchodzą one w skład wszystkich zawodów — od ogniska przez okrąg do głównych. Nadto corocznie okręgowe drużyny marszowe K. P. W. biorą udział i często zajmują czołowe miejsca w marszach: Sulejówek — Belweder i „szlakiem kadrówki."

Równie rozpowszechnione wśród członków K. P. W. jest strzelectwo. Wszystkie ogniska posiadają własne strzelnice małokalibrowe; strzelanie wchodzi w zakres wszelkich zawodów sportowych K. P. W., a czołowi przedstawiciele tej gałęzi sportu biorą nadto liczny udział w zawodach związkowych i międzyklubowych, osiągając doskonałe wyniki.

Celem doskonalenia uzdolnionych i zamiłowanych w sporcie młodszych uczestników, ogniska i okręgi tworzą sekcje i kluby sportowe, których członkowie mają możność specjalizowania się i porównywania swych wyników z wynikami czołowych zawodników.

Wychowaniem fizycznem i sportem w K. P. W. kieruje referat sportowy przy Zarządzie Głównym; podlegają mu referenci okręgowi, a tym — referenci ogniskowi. Pracę w ogniskach prowadzą instruktorzy, którzy przechodzą organizowane przez Zarząd Główny K. P. K. trzytygodniowe kursy instruktorskie wychowania fizycznego, gier sportowych i narciarstwa. Ponieważ liczba instruktorów obecnie jeszcze nie wystarcza, K. P. W. korzysta nadto z usług instruktorów powiatowych wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego oraz instruktorów ośrodków miejskich.

Zarząd Główny K. P. W. wydaje miesięcznik, w którym dział sprtowy zajmuje poważne miejsce.

Celem wykazania i podniesienia stopnia sprawności, porównania wyników pracy we wszystkich okręgach, rozbudzenia ambicji i współzawodnictwa — urządza się corocznie zawody: a) ogniskowe, b) okręgowe, c) główne, o następującym programie:

a) trójbój drużynowy (8 zawodników):
  1) strzelanie na 100 m,
  2) ułożenie przęsła szyn,
  3) marsz 10 km z obciążeniem;
b) strzelanie;
c) lekka atletyka;
d) gry sportowe.

Udział w tych zawodach mogą brać tylko członkowie posiadający P. O. S.

Okolicznościowe święta i uroczystości w ogniskach i okręgach są urozmaicone zawodami sportowemi o charakterze ogólnym, dostępnemi dla wszystkich członków.

W zawodach towarzyskich mogą brać udział członkowie rodzin kolejarzy, należący do „kół przyjaciół".

Sport kobiecy jest objęty również programem K. P. W. Zakres pracy nieco mniejszy. Zawody: ogniskowe, okręgowe i główne, odbywają się w strzelaniu, lekkiej atletyce i grach sportowych.

Kpt J Baran

SPORT W POCZTOWEM PRZYSPOSOBIENIU WOJSKOWEM.

Plany pracy wychowania fizycznego w Pocztowem Przysposobieniu Wojskowem nacechowane są troską o całkowity rozwój członków stowarzyszenia, dlatego w doborze środków ograniczono się tylko do tych, które nie mącą harmonji życia duchowego i fizycznego.

Praca wychowania fizycznego w P. P. W. rozłożona jest na dłuższy okres czasu, dlatego zrezygnowano narazie z dorównania wynikami związkom sportowym. Wysiłki władz naczelnych P. P. W. zmierzają obecnie do rozbudzenia zainteresowań dla wychowania fizycznego wśród wszystkich członków. Pierwsze lata poświęca się na wzmocnienie więzów organizacyjnych, na pracę wewnętrzną. W związku z tem, nawiązanie kontaktu z instytucjami

sportowemi odłożono do czasu wypełnienia braków i osiągnięcia wyników upoważniających P. P. W. do wystąpień nazewnątrz.

Praca została podzielona na kilka etapów. Przedewszystkiem wszystkich członków poddano badaniom lekarskim, co pozwoli stwierdzać w przyszłości zmiany w stanie zdrowia w następstwie oddziaływania wychowania fizycznego na organizm. W ten sposób kierownictwo będzie miało kontrolę celowości swej pracy. Następnie przeprowadza się próby na państwową odznakę sportową.

W najbliższym czasie zostaną uruchomione w kilku ośrodkach kursy letnie i zimowe dla referentów wychowania fizycznego w oddziałach. P. P. W. stworzy własną kadrę z pośród swych członków, co w dużym stopniu ułatwi przystosowanie programów pracy do warunków.

Sport w P. P. W. zajmuje właściwe sobie miejsce. Przedewszystkiem popierane są te jego dziedziny, które wykazują łączność z wyszkoleniem wojskowem. Uprzywilejowaniem cieszy się turystyka; nie wynika z tego jednak aby inne gałęzie sportu miały być pomijane w planach pracy P. P. W.

Stopniowo przeprowadza się inwestycje. P. P. W. ma własne boiska sportowe i sale gimnastyczne. Liczba ich ciągle wzrasta; tymczasem P. P. W. częściowo korzysta z urządzeń pokrewnych związków.

Rok obecny przeznaczony jest na przygotowania do centralnych zawodów lekkoatletycznych, które będą pierwszym sprawdzianem wyników pracy.

Żyłk

SPORT W SZKOLE.

We współczesnej szkole polskiej wychowanie fizyczne jest organiczną częścią wychowania i opiera się na zasadzie powszechności i obowiązkowości. Zagadnienie wychowania fizycznego w szerokiem tego słowa znaczeniu szkoła

rozwiązuje przy pomocy stosowania zasad higjeny i wychowania higjenicznego oraz przy pomocy ćwiczeń cielesnych, wchodzących w skład programu nauczania. Zarówno dział higjeny szkolnej, jak i ćwiczeń cielesnych, pozostają w ścisłej łączności z innemi dziedzinami wychowania i opierają się na współpracy i współdziałaniu grona nauczycielskiego szkoły, rodziców i wszystkich tych czynników, od których zależy wykonanie programu wychowawczego szkoły. Wprawdzie istniejący ustrój szkolny nie pozwala szkole zaspokoić w całej pełni potrzeb młodego organizmu w zakresie wychowania fizycznego, niemniej jednak jest prawem i obowiązkiem szkoły wespół z rodzicami i społeczeństwem troszczyć się o zdrowie i potrzeby wychowania fizycznego dziatwy i młodzieży, co więcej — w imię uznanego przez państwo ideału wychowawczego nadawać właściwy kierunek pracy nad przygotowaniem fizycznem młodzieży.

W stosunku do podstawowych zadań szkoły, ćwiczenia cielesne mają spełniać rolę zdrowotno-wychowawczą i psychiczno-wychowawczą, mają więc dopomóc młodemu organizmowi w jego rozwoju fizycznym oraz rozwinąć pewne dyspozycje psychofizyczne i psychiczne, kształtujące charakter, rozbudzające zamiłowanie do ruchu i do współżycia z przyrodą.

Mając na uwadze te cele i zadania, programy szkolne uwzględniają zarówno ćwiczenia gimnastyczne, jak i ćwiczenia rozrywkowe (zabawy i gry) oraz użytkowe (sporty, wycieczki i gry polowe). W szkole powszechnej dają przewagę zabawom i grom, w szkołach średnich ogólnokształcących (gimnazjach) i zawodowych traktują równorzędnie gimnastykę, gry, sporty, ćwiczenia i gry polowe. Wycieczki uwzględniane są w programach wszystkich szkół i klas.

W systemie środków, jakiemi posługuje się szkoła w dziedzinie wychowania fizycznego, sport a raczej sporty

odgrywają rolę bardzo cennych zabiegów wychowawczych. Od sportu w szkole bowiem wymagamy, aby był czynnikiem wychowawczym, aby pozostawał w harmonji z celami wychowawczemi szkoły. I dlatego sport w szkole nie jest samoistną, odrębną dziedziną życia szkolnego, lecz integralną częścią wychowania fizycznego. Tem tłumaczy się też specjalny charakter sportu szkolnego, który występuje w szkole nietylko w klasycznej swej postaci, operującej wyłącznie standaryzowanemi normami terenu, sprzętu, miary, wagi i czasu, ale w formie wychowania sportowego, mającego przygotować organizm pod względem technicznym do różnych sportów. W wychowaniu sportowem kładzie się nacisk nie na osiąganie wyników (rekordów), lecz na działanie odpowiadające potrzebom i zainteresowaniom młodzieży oraz jej możliwościom rozwojowym.

Szkolne programy ćwiczeń cielesnych określają, jakie postacie sportu dadzą się najlepiej zużytkować do celów wychowania fizycznego młodzieży, jakie ćwiczenia sportowe są odpowiednie dla danego wieku i w jakiej skali rozpiętości powinny być stosowane w zależności od warunków, posiadanych środków oraz przygotowania nauczyciela do ich prowadzenia. Programy są naogół elastyczne i umożliwiają nauczycielowi wybór najodpowiedniejszych do celów wychowawczych sportów w miarę jak pozwalają na to zdrowie i siły młodzieży oraz warunki środowiska.

Zalecając ćwiczenia sportowe, programy nakazują liczyć się z wiekiem młodzieży, płcią i konstytucją cielesną jednostki. Organizm młodzieży — to organizm w rozwoju, który nie może bez uszczerbku ponosić tego wysiłku, jaki doskonale znieść może organizm rozwinięty. Praca w różnym wieku i w poszczególnych fazach rozwoju musi różnić się nietylko wielkością, ale i rodzajem. Budowa anatomiczna i procesy fizjologiczne oraz psychika obu płci są różne, wymagania zatem stawiane dziewczętom muszą różnić się od wymagań stawianych chłopcom.

Ćwiczenia sportowe młodzieży nie mogą być jednostronne i prowadzić do specjalizacji w pewnej tylko dziedzinie. Jednostronność i specjalizacja powodowałyby zniekształcanie i przemęczanie młodych organizmów.

Celem wychowania sportowego młodzieży niema też być jedynie wyrobienie sprawności technicznej, ale przedewszystkiem rozbudzenie zamiłowania do ruchu oraz rozwijanie sprawności, potrzebnej w życiu przyszłemu obywatelowi i obrońcy ojczyzny.

Stosownie do powyższych założeń, programy szkolne uwzględniają przedewszystkiem sporty wychowawcze o wartościach wyłącznie utylitarnych, przyczem traktują je jako sporty rozrywkowe i użytkowe. Nie wynika z tego, aby programy negowały potrzebę zaspokojenia u młodzieży instynktu bojowego i współzawodniczego. Elementy zawodnictwa mogą, a nawet muszą być w wychowaniu i życiu sportowem młodzieży uwzględniane, ale w zakresie dopuszczalnym ze stanowiska pedagogicznego. Programy szkolne ograniczają możliwości widowiskowe sportu w szkole, dopuszczają natomiast zawody wewnętrzne, klasowe, wyjątkowo zaś i międzyszkolne. Współzawodnictwo może być z pożytkiem wykorzystane w grach, lekkiej atletyce, w pływaniu, jeździe figurowej na łyżwach, łucznictwie; inne natomiast przewidziane programem sporty, jak np. wioślarstwo, kolarstwo, narciarstwo i t. p., powinny być traktowane turystycznie. W zawodach daje się pierwszeństwo zawodom zespołowym, nie zaś jednostkowym, aby zaprawiać młodzież do współdziałania, a nie rozwijać u jednostek fałszywej ambicji. Wszelkie zawody i próby sprawności młodzieży powinny odbywać się pod okiem lekarza szkolnego i wychowawcy fizycznego.

Na czoło program wysuwa ćwiczenia rozrywkowe i użytkowe, szczególnie te, które zbliżają młodzież do przyrody.

Z ćwiczeń rozrywkowych najważniejszą rolę odgrywają w wychowaniu sportowem młodzieży szkolnej gry ruchowe. Poprzez uprawianie gier nieskomplikowanych,

dostosowanych do wieku grających, dochodzi młodzież do opanowania gier drużynowych, jak: w dwa ognie, podaj dalej, kwadrant, siatkówka, palant, piłka graniczna, jordanka (hazena), koszykówka, szczypiorniak, piłka polska. Młodzież uczy się nietylko zasad i techniki danej gry, ale również i sędziowania. Umiejętne kierownictwo, zwracanie uwagi na stronę etyczno-wychowawczą gry, zapewniają dodatni wpływ gier na stronę fizyczną i duchową młodzieży.

Z ćwiczeń użytkowych, wielką wartość w wychowaniu fizycznem mają ćwiczenia lekkoatletyczne. Przygotowanie do tych ćwiczeń odbywa się na lekcjach gimnastyki. Traktowanie ćwiczeń w sposób lekkoatletyczny występuje w próbach na państwową odznakę sportową, poza tem w godzinach popołudniowych zabaw i gier, zwłaszcza w klasach najwyższych, obejmujących młodzież męską od 16 roku życia.

Program szkolny nie uwzględnia wszystkich postaci ćwiczeń i konkurencyj lekkoatletycznych. Wyłącza się zeń biegi długodystansowe, jako nieusprawiedliwione zastosowaniami życiowemi, a szkodliwe dla młodego organizmu; podobnie nie zaleca się rzutów zbyt ciężkiemi kulami i t. d. Przy stosowaniu ćwiczeń tych i konkurencyj dąży się do uchronienia młodzieży przed specjalizacją i ujemnemi wpływami sportu rekordowego.

Sporty użytkowe uprawiać powinna młodzież sezonowo: w lecie — wycieczki, pływanie i wioślarstwo, w zimie — narciarstwo i łyżwiarstwo. Wartość wychowawcza tych sportów jest tem szczególniejsza, iż wyprowadzają one młodzież na świeże powietrze lub w świat przyrody, uczą praktycznych sprawności życiowych i mogą być uprawiane masowo. Zwłaszcza pływanie i narciarstwo powinny być otoczone specjalną pieczą i, gdzie tylko warunki i środki na to pozwolą, stosowane jako ćwiczenia obowiązkowe.

Program nie pomija też innych sportów, które chociaż nieobowiązkowo, ale z pożytkiem mogą być uprawiane przez

młodzież: kolarstwo, jazda konna, szermierka (od lat 16), łucznictwo, z gier zaś — tennis i hokej (ostatni od lat 16).

Wycieczki, ćwiczenia i gry terenowe (polowe) są obowiązkową częścią programu. Mają one przyzwyczajać młodzież do znoszenia trudów i niewygód oraz zaprawiać do życia obozowego. Szkoła powina opracować corocznie plan wycieczek różnego typu i realizować go w dniach umyślnie na ten cel przeznaczonych. Każda klasa powinna odbyć corocznie dwie całodzienne wycieczki; każda szkoła powinna energicznie propagować i popierać ruch wycieczkowy młodzieży, szczególnie zaś wędrówki wakacyjne z oparciem o szkolne schroniska wycieczkowe.

W celu rozbudzenia zamiłowania do ćwiczeń cielesnych wogóle, a ćwiczeń sportowych w szczególności, szkola powinna propagować zdobywanie przez młodzież państwowej odznaki sportowej. Odznaka ta powinna być sprawdzianem tężyzny fizycznej młodzieży i probierzem, o ile jej sprawność fizyczna z biegiem lat się podnosi. Obowiązkiem nauczyciela ćwiczeń cielesnych jest przygotować młodzież stopniowo w ramach godzin obowiązkowych do zdobycia P. O. S. Zdobywanie tej odznaki nie powinno jednak mieć nigdy cech zawodów; próby muszą być organizowane przy współudziale lekarza szkolnego, który decyduje o dopuszczeniu do nich.

Warunki rozwinięcia i pogłębienia specjalnych zdolności i zamiłowań w dziedzinie wychowania fizycznego i sportów zapewniają młodzieży szkolnej istniejące na terenie szkoły i pozostające pod jej opieką organizacje wychowawcze, takie, jak hufce szkolne przysposobienia wojskowego, zarówno męskie, jak i żeńskie, drużyny harcerskie oraz szkolne koła sportowe. Te ostatnie, jako formy życia zbiorowego, dają również ujście inicjatywie społecznej młodzieży.

Aby działalność kół sportowych wpływała dodatnio na rozszerzenie i pogłębienie życia sportowego młodzieży danego zakładu szkolnego, trzeba zapewnić im umiejętne kierownictwo lub opiekę nauczyciela i wskazać właściwy kierunek pracy. Koła sportowe nie powinny ograniczać się do organizowania rozgrywek i zawodów oraz do opiekowania się elitą sportową danej szkoły, ale pracą swą powinny służyć dobru całej szkoły, a zatem organizować lub współdziałać w organizowaniu wszelkich imprez szkolnych mających związek z wychowaniem fizycznem, jak np. założenie toru łyżwiarskiego, kąpieliska, wytwórni i wypożyczalni sprzętu sportowego, organizowanie kursów narciarskich, wycieczek i t. p.

Ważnym środkiem propagandowym a zarazem wykładnikiem poziomu wyćwiczenia młodzieży są s z k o l n e ś w i ę t a s p o r t o w e l u b ś w i ę t a w y c h o w a n i a f i z y c z n e g o i p r z y s p o s o b i e n i a w o j s k o w e g o, w których młodzież szkolna bierze czynny udział jako odrębna grupa społeczna. Święta te mają mieć charakter pokazów, nie popisów; pokazy te powinny być obrazem codziennej pracy w szkole, nie zaś zbiorem efektownych wyczynów.

Jak realizuje szkoła program wychowania sportowego młodzieży?

W szkołach powszechnych, które kształcą dzisiaj prawie pięć miljonów dziatwy, wychowanie fizyczne oparte zostało o te ćwiczenia cielesne, które są najwłaściwsze dla dzieci w wieku obowiązku szkolnego W pierwszych dwu a nawet czterech latach nauczania, ćwiczenia cielesne polegają niemal wyłącznie na stosowaniu zabaw ruchowych i gier. W okresie tym uwzględnia się także i pewne formy sportowe, jak np. saneczkowanie, łyżwiarstwo, zabawy na lądzie i w wodzie. W trzech klasach najwyższych szkół II i III stopnia stosuje się zabawy i gry ruchowe oraz gimnastykę. We wszystkich klasach obowiązują ponadto co-

dzienne 10-minutowe ćwiczenia przed- lub międzylekcyjne o charakterze ćwiczeń gimnastycznych. Warunki wychowania fizycznego dziatwy, wobec przepełnienia szkół, przeciążenia pracą nauczycieli, braku odpowiednich sal ćwiczebnych (na przeszło 25.000 szkół tylko 900 sal gimnastycznych i rekreacyjnych), niedostatecznego zaopatrzenia szkół w boiska i sprzęt potrzebny do ćwiczeń, są bardzo trudne i ciężkie, zwłaszcza, że wymiar godzin lekcyjnych przeznaczonych na ćwiczenia cielesne nie przekracza 2-ch tygodniowo. A jednak — pomimo tych warunków — stan wychowania fizycznego w szkołach powszechnych z każdym rokiem się podnosi, dzięki zabiegom władz szkolnych oraz wytężonej pracy instruktorów, kierowników szkół i nauczycielstwa. Celem podniesienia stanu i poziomu wychowania fizycznego w szkołach powszechnych, władze szkolne prowadzą szeroką akcję dokształcania i przeszkalania nauczycieli, organizują corocznie kilkadziesiąt kursów i konferencyj metodycznych pod kierownictwem okręgowych instruktorów wychowania fizycznego (na samych kursach wakacyjnych przeszkala się przeszło 1.000 nauczycieli), powołują do życia specjalne powiatowe ogniska metodyczne, których kierownicy, dobrze przygotowani nauczyciele ćwiczeń cielesnych, służą swoim kolegom i koleżankom pomocą i radą w dokształcaniu się i zabiegach około należytego zorganizowania wychowania fizycznego w szkole. Wzrasta więc corocznie liczba nauczycieli umiejących pracować i radzić sobie w najtrudniejszych warunkach, zwiększa się liczba szkół wyposażonych w sale, boiska (place do zabaw) i w sprzęt do ćwiczeń.

W swoim normalnym planie pracy szkoła powszechna nie ma jednak możności zaspokojenia potrzeb wychowania fizycznego dziatwy i młodzieży. Troskę o to wychowanie musi dzielić z rodzicami i społeczeństwem. Otacza więc

opieką uczniowskie kółka sportowe oraz szkolne drużyny zuchowe i harcerskie, współdziała w organizowaniu kolonij i półkolonij letnich i zimowych, ogrodów i drużyn jordanowskich i t. p.

Szkoły średnie ogólnokształcące, zawodowe i zakłady kształcenia nauczycieli, przedstawiają ten typ organizacji, w którym wychowanie sportowe młodzieży może znaleźć swój pełny wyraz w wychowaniu fizycznem. Wprawdzie wymiar czasu przeznaczonego w planach lekcyjnych na ćwiczenia cielesne przedstawia się jeszcze dość różnorodnie, niemniej jednak (z wyjątkiem pewnych kategoryj szkół zawodowych) szkoła średnia ma możność realizowania postulatów programowych także w dziedzinie sportownictwa młodzieży. Normalny program szkoły średniej przeznacza na ćwiczenia cielesne w tygodniu: 2 godziny lekcyjne na ćwiczenia gimnastyczne, 2 godziny popołudniowe na ucznia na gry, zabawy, sporty, ponadto codziennie 10 minut na ćwiczenia gimnastyczne przed- lub międzylekcyjne. Pod względem wymiaru czasu, szkoła wprawdzie nie zaspokaja całkowicie potrzeb ruchu dorastającej i dojrzewającej młodzieży, rozbudza jednak chęć i zamiłowanie do ćwiczeń, gier i sportów, uczy umiejętnego wykorzystania wolnego od pracy czasu na godziwe a przystępne rozrywki sportowe. Ułatwiając ponadto młodzieży wyżycie się sportowe w takich organizacjach, jak harcerstwo, hufce szkolne przysposobienia wojskowego i koła sportowe, szkoła średnia spełnia rolę jednego z najważniejszych czynników rozwoju wychowania fizycznego i sportowego w społeczeństwie.

Jeśli chodzi o warunki, w jakich odbywa się praca nad przygotowaniem fizycznem młodzieży, to należy stwierdzić, że pod tym względem dorobek szkoły średniej jest duży. Każda szkoła średnia musi dysponować własną lub wynajętą salą gimnastyczną oraz własnem lub wynajętem boiskiem względnie placem do ćwiczeń. Własne sale gim-

nastyczne posiada już obecnie 70% państwowych szkół średnich ogólnokształcących i zakładów kształcenia nauczycieli (202 gimnazja, 83 zakłady kształcenia nauczycieli), około 42% szkół średnich prywatnych, 34% szkół zawodowych. Połowa szkół korzysta z boisk własnych o wymiarze ponad 1.000 m^2. Ważną rolę w zaspokojeniu potrzeb boiskowych spełniają szkolne parki sportowe i wspólne tereny boiskowe dla kilku szkół. W Warszawie ośrodkiem życia sportowego młodzieży jest park szkolny im. kr. J. Sobieskiego, w Wilnie — park szkolny im. gen. Żeligowskiego.

Wyposażenie szkół w przyrządy gimnastyczne i sprzęt do gier i sportów jest jeszcze nierównomierne. Szkolne przystanie wioślarskie i schrony na łodzie, których liczba z każdym rokiem wzrasta, są podstawą rozwoju sportu wioślarskiego wśród młodzieży; jest ich obecnie 72, rozporządzają zaś około 700 łodziami szkolnemi i kajakami, nie licząc kajaków i łodzi będących własnością uczniów. Coraz to więcej szkół urządza własne tory łyżwiarskie i saneczkowe, własne kąpieliska i pływalnie, zakłada wypożyczalnie nart, łyżew i rowerów, organizuje szkolne wytwórnie sprzętu sportowego (nart, kajaków, a nawet łodzi). Urządzenia te zdobywają szkoły przy pomocy bardzo skromnych środków, pochodzących z wpływów istniejącego w każdej szkole nieznacznego funduszu gier i zabaw, z zasiłków i ofiar kół rodzicielskich, rzadziej z subwencyj Ministerstwa W. R. i O. P.

Podniesienie się poziomu ćwiczeń cielesnych oraz rozwinięcie życia sportowego wśród młodzieży zawdzięcza szkoła średnia w pierwszym rzędzie fachowemu nauczycielstwu ćwiczeń cielesnych, które za cenę ogromnego wysiłku dokonało wielkiej i pożytecznej pracy w dziedzinie wychowania fizycznego młodzieży szkolnej.

Józef Błoński.

SPORT ROBOTNICZY.

Każdy, kto styka się z zagadnieniami zdrowia publicznego, kto zna w przybliżeniu statystyki pokłosia gruźlicy, komu dostępne są orzeczenia komisyj poborowych, kto, jednem słowem, wie, jaki jest stan zdrowotny polskiej klasy robotniczej — musiał niejednokrotnie zadawać sobie pytanie: co należy robić, aby naprawić zło, gdzie skierować wysiłki, aby w walce ze zwyrodnieniem rasy i chorobą odnieść zwycięstwo?

Mimo to, że artykuł niniejszy ukazuje się w Roczniku Sportowym, a więc, zdawałoby się, na pytanie powyższe powinien dawać odpowiedź: sport, nie posunę się tak daleko i objektywnie, „z rozważnym umiarem“, odpowiem: *celem osiągnięcia zwycięstwa w walce o zdrowie klasy robotniczej, nie wolno zapominać o bardzo ważnym środku walki, jakim jest wychowanie fizyczne i sport.*

Nie mniej ważne bowiem, jeśli nie ważniejsze, będą: higjena społeczna, warunki odżywiania, warunki pracy, mieszkania, płacy i wiele, wiele innych.

Oceniając więc w pełni ważność innych środków walki o zdrowie i zdając sobie sprawę z ich współzależności, możemy się zająć jednym z nich, a mianowicie sportem.

Ważność zdrowia klasy robotniczej dla państwa i dla społeczeństwa nie potrzebuje być tu wyjaśniana. Zdrowy robotnik w fabryce, to większa wydajność pracy, to mniejsze wydatki na leczenie.

Zdrowie — to hasło, o które warto walczyć!

Z tych kilku wypowiedzianych wyżej słów wynika konieczność użycia w walce o zdrowie klasy robotniczej wychowania fizycznego i sportu. Szkoła powszechna realizuje, a przynajmniej powinna realizować, wychowanie fizyczne. Sport z natury swego charakteru przychodzi w okresie wieku dojrzewania płciowego, a więc już po szkole po-

wszechnej. W tym też okresie życia młodzieńczego już robotnika lub robotnicy znajdzie swe zastosowanie. Rozciągnięcie okresu powyższego na całe bodajże późniejsze życie — to ideał, do którego będziemy dążyć. Chodzi jedynie o chwyt, przy którego pomocy będziemy wciągać świat robotniczy do ruchu sportowego.

Okres pierwszego dziesiątka lat bieżącego stulecia, to okres wkroczenia sportu na teren Polski. Nieliczna grupa młodzieży, przeważnie szkolnej, gimnazjalnej, toruje drogę sportowi. Element mieszczański, inteligencki. Ruch się rozszerza, ale nie wychodzi poza ramy społeczne posiadane w pierwszych chwilach.

Przychodzi wojna. Życie sportowe prawie zamiera. Odradza się w pełni dopiero po „wybuchu" Polski. Wtedy wyłania się zagadnienie wciągnięcia robotnika w orbitę zainteresowań sportowych.

Pierwsze próby zawodzą. Są robione bowiem pod kątem widzenia: „sport d l a robotników". Sport przychodzi zzewnątrz, jest darem niepożądanym. Mimowoli przypominają się trudności, z jakiemi spotyka się na swej drodze inny środek walki o zdrowie — higjena pracy. Jak długo ochraniające okulary lub siatka ochronna przy pile, albo bodajże nawet natryski, są „darem pracodawcy", wita się je niechętnie, ba — nawet podejrzliwie. Człowiek wielkiej miary dr. Józef Zieliński, niezmordowany propagator idei higjeny pracy, w swej doskonałej książce pod takimże tytułem ujmuje zagadnienie niezwykle trafnie: „Na nic się nie zdadzą usiłowania rządu, oddzielnych jednostek, jeżeli zwarte szeregi zorganizowanych, uświadomionych robotników nie wezmą w swe ręce sztandaru higjeny pracy". Innemi słowy, higjena pracy dotrze do robotnika wtedy, gdy jej hasła staną się hasłami świata pracy.

To samo było i jest na terenie sportu. Jak długo sport był w pojęciu robotnika równoznaczny z zabawą ludzi mogących sobie na to pozwolić, tak długo musiał być ob-

cy jego psychice. Próba stworzenia sportu „dla" robotni- ków musiała zawieść.

Sport ogarnął masy robotnicze dopiero z tą chwilą, gdy powstały robotnicze zrzeszenia sportowe. Wtedy, gdy ro- botnik na swych sztandarach wypisał hasło: „Chcę rado śnie ćwiczyć, biegać i skakać".

Próbowałem przeprowadzić analizę znaczenia słów: sport robotniczy.

Z chwilą, gdy na terenie Polski zaczęły powstawać ro- botnicze kluby sportowe, wyłoniła się wkrótce konieczność skoordynowania wysiłków, scentralizowania ruchu. Został utworzony Związek Robotniczych Stowarzyszeń Sporto- wych. Było to w 1925 r. Niech rozwój Związku zobrazują cyfry:

1925 r. — 1 okręg (Warszawa) — 7 klubów — 400 członków;

1934 r. — 7 okręgów — 4 podokręgi — ok. 400 klubów — 20.000 członków.

Musiała istnieć potrzeba tego ruchu, skoro tak się roz- wija.

Metody pracy, nastawione na cel główny: zdrowie pu- bliczne, a używające świadomie sportu jako środka do celu, opierają się na hasłach przyjętych dziś przez państwo w swym programie wychowania fizycznego. A więc uma- sowienie, zespołowość, „sportowanie", obozownictwo i t. p. z jednej strony, ale też i jakość, jako wynik umasowienia i sumiennej pracy. Czyste amatorstwo i wysoki poziom moralny. Poradnie sportowo-lekarskie; instruktorzy na boisku — to kontrolerzy sprawności pracy. Duża tolerancja narodowościowa, traktowanie sportu jako środka zbliże- nia międzynarodowego, umożliwiają Związkowi Robotni- czych Stowarzyszeń Sportowych skupianie w swych ra- mach organizacyjnych oprócz robotników Polaków, ró- wnież i Niemców, Żydów, Ukraińców, jednem słowem na- rodowości, które można w ramach Rzeczypospolitej zna-

leźć. Przystąpienie do Związku niemieckiego Robotniczego Związku Gdańskiego, fakt jedyny w swoim rodzaju i to nietylko dla świata sportowego, to bodajże największy sukces sportu robotniczego w dziedzinie zbliżenia na niwie narodowościowej.

Imprezy międzynarodowe Związku Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych mają już swą przeszłość.

Szereg spotkań piłkarskich reprezentacyj państwowych, że wymienię choćby mecz Austrja — Polska w Warszawie, skupia całe rzesze widzów (do 8 — 9 tysięcy). Olbrzymie wycieczki turystyczne na rowerach, np. Warszawa—Berlin —Paryż—Praga—Warszawa, uczestnictwo w zlotach sportowych innych krajów, w liczbie dochodzącej do kilkuset uczestników, oto telegraficznym skrótem podane wiadomości o pracy sportu robotniczego na terenie międzynarodowym.

W kraju sport robotniczy przeprowadza mistrzostwa we wszystkich dziedzinach, urządza zloty, święta okręgowe i centralne. Udział w tych imprezach jest bardzo liczny; np. zloty śląskie zbierają w pochodzie propagandowym przez ulice miasta 1.500 do 2.000 sportowców w kostjumach, łódzkie — 1.000, warszawskie — 1.000 i t. p.

Specjalna wzmianka należy się obozownictwu. Robotnik, który nie ma możności wyjazdu na urlop na wieś, znajduje tu najlepsze warunki — sport, wieś, powietrze. W 1933 r. było 15 obozów we wszystkich zakątkach Polski. Typy obozów — to lądowe dla przodowników, wodne i lądowe wędrowne, kolarskie i t. p. Same obozy kajakowe dały w r. 1933 dorobek przejechanych 15.000 km. Ilość osób na obozach — od 20 do 150. Największą frekwencją cieszą się ostatnio obozy narciarskie.

Trudną rzeczą jest w ramach krótkiego artykułu odtworzyć całokształt prac żywej i dużej organizacji. Nic więc dziwnego, że musiałem ograniczyć się do powyższego „faktomontażu".

Niejednokrotnie można się spotkać w życiu z pytaniem, czy prace dokonywane przez sport robotniczy są pracami konstruktywnemi i pożytecznemi? Na pytanie to postaram się odpowiedzieć również pytaniami:

1) Czy zdrowie klasy robotniczej jest rzeczą dla państwa i społeczeństwa ważną?

2) Czy sport robotniczy jest środkiem walki o zdrowie?

W mojem przekonaniu tak, tak i jeszcze wiele razy tak, A więc — sport robotniczy jest konstruktywny i pożyteczny!

Dr. Jerzy Michałowicz.

SPORT WŚRÓD POLAKÓW ZAGRANICĄ.

Nikt dzisiaj nie będzie zastanawiał się nad ogromnem znaczeniem, jakie ma rozwój sportu i wychowania fizycznego wśród 8-miljonowej rzeszy Polaków mieszkających poza granicami państwa polskiego, tak dla nich samych, jak i dla Macierzy, ze względu na niezmierną doniosłość czynnika tężyzny i kultury fizycznej w życiu zbiorowisk ludzkich. Obok powszechnie znanych walorów, któremi szczyci się sport wogóle, sport polski zagranicą posiada ponadto decydujący wpływ w życiu narodowem, przeciwstawiając się skutecznie wpływom wynaradawiającym i asymilacyjnym, jakim nasi rodacy zagranicą podlegają na wszystkich prawie terenach zamieszkania.

Sport wśród Polonji zagranicznej stanowi dalej ważny czynnik propagandy w tych państwach, gdzie kultura i tężyzna fizyczna są wysoko w cenie, a udział Polaków w obcych drużynach i rozgrywki polskich zespołów zagranicznych z cudzoziemskiemi więcej nieraz mówią opinji powszechnej, niż inne przejawy naszej starej kultury.

W niniejszem zestawieniu interesuje nas sport uprawiany w zrzeszeniach polskich. Sport ten doznał ostatnio bardzo silnej podniety przez zapowiedź Rady Organizacyjnej Polaków z Zagranicy urządzenia w sierpniu 1934 r., z oka-

zji zjazdu Polaków z zagranicy, I igrzysk sportowych Polaków z zagranicy.

Myśl zorganizowania igrzysk przyszła w momencie bardzo odpowiednim, gdyż praca nad rozwojem kultury fizycznej w naszych ośrodkach zagranicznych zatoczyła już szerokie kręgi, a stopień zainteresowania się sportem licznych rzesz młodzieży domaga się uzewnętrznienia w takiej właśnie formie. Z przygotowań do igrzysk na terenach zagranicznych widać, że będą one jednem z doniosłych posunięć organizacyjnych. Stworzą one szerokie ramy dla szlachetnej rywalizacji i współzawodnictwa poszczególnych ośrodków, dodadzą bodźca do pracy nad podniesieniem poziomu sportowego, pozwolą nawiązać ściślejszy kontakt z krajem, przyczynią się do wytworzenia nowych form organizacyjnych sportu polskiego zagranicą, dadzą wreszcie impuls do zrzeszania się sportowców polskich zagranicą.

Dążąc do urzeczywistnienia celów igrzysk i licząc się z możliwościami poszczególnych terenów zagranicznych, Rada Organizacyjna Polaków z Zagranicy przewiduje przeprowadzenie rozgrywek w tych działach sportu, które są najbardziej popularne i najwięcej uprawiane zagranicą, t. j. lekka atletyka, piłka nożna, siatkówka, koszykówka, boks, pływanie i kolarstwo — dla mężczyzn; dla kobiet przewidziane są konkurencje lekkoatletyczne i pływackie, poza tem z gier sportowych — siatkówka i koszykówka.

Hasło rzucone przez Radę Organizacyjną Polaków z Zagranicy odbiło się najwdzięczniejszem echem w sercach sportowców polskich przebywających zdala od kraju macierzystego. Trudno jest już dziś przewidzieć wyniki sportowe igrzysk Polaków z zagranicy. Jedno jest już jednak pewne, a mianowicie korzystny oddźwięk, wywołany projektem urządzenia tych zawodów. Ożywienie w życiu sportowem wśród Polaków zagranicą, jakie zapanowało w związku z przygotowaniem zespołów, przyczyni się niewątpliwie do wzrostu zainteresowania się szerokich kół naszych rodaków zagranicą kulturą fizyczną, a pod względem

organizacyjnym przyniesie rozrost zrzeszeń i wzrost poziomu sportowego.

Po tym krótkim wstępie pragniemy w zarysie zobrazować obecny stan sportu i wychowania fizycznego wśród Polaków z zagranicy na poszczególnych terenach zamieszkania.

STANY ZJEDNOCZONE AMERYKI PÓŁNOCNEJ.

Jest rzeczą znaną, że młodzież polska, często pod zmienionemi nazwiskami, zapełnia kluby amerykańskie, stanowiąc podporę sportu obcego. Najlepszy materjał znajduje się przeważnie na uniwersytetach i w kolegjach lub w małych klubach. Obliczają nawet, że 4-miljonowa Polonja amerykańska, licząca zaledwie około 3% ogółu ludności, daje sportowi amerykańskiemu blisko 10%-owy udział w sporcie krajowym.

To też nie dziw, że potężne organizacje polskie zrozumiały wartość sportu i propagują go w szeregach swoich członków. Związek Narodowy Polski, Zjednoczenie Polskie Rzymsko-Katolickie i Związek Sokolstwa Polskiego w Ameryce — zakładają stale drużyny przy grupach i gminach. Jednak jeśli chodzi o poziom sportowy, to w praktyce poza „Sokołem" inne organizacje wybitnych sił nie posiadają.

Klubów sportowych w pojęciu naszych klubów krajowych jest bardzo mało; są one słabsze i naogół gorzej zorganizowane od amerykańskich.

Na czoło klubów polskich wysuwa się Polsko-Amerykański Klub Sportowy w Nowym Jorku. Główną sekcją tego klubu była od samego powstania sekcja piłki nożnej, która w ostatnich kilku latach zyskała już w Ameryce znaczną popularność. Klub ten przystąpił do jednej z najpoważniejszych lig amatorskich — Metropolitain Soccer League, w której po 4 latach zdołał zapewnić sobie jedno z czołowych miejsc.

Poza sekcją piłki nożnej, P. A. K. S. posiada bardzo do- brą sekcję koszykówki, sekcję tennisową oraz zaczątki sekcyj: bokserskiej, siatkówki i lekkoatletycznej.

W ośrodku chicagowskim taką samą rolę spełnia dosko- nale prosperujący klub „Wisła", należący również do Me- tropolitam Soccer League i wyróżniający się często w roz- grywkach z drużynami obcemi.

Z jak największem uznaniem należy podnieść, że organi- zatorami sportu polskiego w Ameryce Północnej są młodzi Polacy, zrodzeni już za morzem. Urządzone przez nich pierwsze w dziejach Polonji amerykańskiej polskie igrzy- ska sportowe w Nowym Jorku dnia 3 marca 1934 r., na które przybyło 6.000 widzów, świadczą o niebylejakiem wyrobieniu organizacyjnem, a przez zaproszenie do udzia- łu w zawodach wybitnych sportowców amerykańskich młoda generacja polska wykazała po raz pierwszy może w sposób tak dobitny, że zdolna jest do odgrywania czyn- nej roli w życiu sportu amerykańskiego przy jednoczesnem całkowitem zachowaniu swej indywidualności narodowej.

BRAZYLJA.

Wychodźtwo polskie w Brazylji, chociaż jedno z naj- młodszych i liczebnie słabsze od wielu ośrodków wychodź- czych, poszczycić się może w sporcie bardzo pięknemi wy- nikami. Tempo rozwoju Towarzystwa Wychowania Fi- zycznego „Junak", powstałego przez zjednoczenie da- wnych kół młodzieży z pod różnych znaków, świadczy najlepiej o jego żywotności, a w cyfrach przedstawia się tak: w pierwszym roku „Junak" liczył 300 członków i o- bejmował zasięgiem swej działalności jedynie część stanu Parana; w drugim roku liczył już 1800 członków i ogar- niał Paranę i stan S-ta Catarina, w trzecim roku, dokła- dnie w dniu 30 marca 1934 r., obejmuje południowe stany Brazylji i liczy 9 okręgów, 4 podokręgi, 68 oddziałów, 2.341 członków.

Towarzystwo „Junak" przez swoją reprezentację sportową w Kurytybie bierze czynny udział w sporcie brazylijskim i w chwili obecnej jest najsilniejszym klubem sportowym na terenie trzech stanów południowych. Na szczególną uwagę zasługują zwycięstwa odniesione w lekkiej atletyce i rozpowszechnionej w Brazylji koszykówce i siatkówce. W marcu 1933 r. junacy zdobyli mistrzostwo Parany w lekkiej atletyce, ustanawiając szereg nowych rekordów i puhar, ofiarowany przez Liga Atletica Paranaense. W koszykówce i siatkówce junacy zdobyli tytuł wicemistrza Parany na rok 1933. W piłkarstwie drużyna „Junaka" w pierwszym roku swego istnienia zdobyła tytuł wicemistrza Ligi i piękny puhar, ofiarowany przez Ligę. W lutym 1934 r. junacy wygrali pierwszy mecz o mistrzostwo na rok 1934 z klubem „Bloco Morgenau" (3:0), a w kwietniu tegoż roku mecz o mistrzostwo z „Elite" zakończył się wynikiem remisowym (3:3).

Należy zaznaczyć, że najcięższą pracę podjął „Junak" na terenie społeczno-narodowym tamtejszego wychodźtwa. Praca ta polega na podtrzymywaniu materjalnem i moralnem polskiego szkolnictwa prywatnego oraz uświadamianiu narodowem i dokształcaniu dorastającej młodzieży polskiej, urodzonej w Brazylji, przez prowadzenie teatrów amatorskich, chórów, bibljotek i czytelń oraz urządzanie obchodów, pogadanek i odczytów.

ARGENTYNA.

W styczniu 1933 roku powstał w Buenos Aires klub sportowy „Polonia". Pomimo swej krótkiej egzystencji, klub liczy przeszło 50 członków i rozwija się zadawalająco. Posiada dobrze wykwalifikowaną drużynę piłkarską, która brała udział w kilku meczach z klubami niemieckiemi i hiszpańskiemi, niejednokrotnie odnosząc piękne zwycięstwa.

KANADA.

Emigracja polska w Kanadzie jest jeszcze młoda i nie zdołała dotąd zabłysnąć polskiem imieniem w sporcie krajowym. Jednak i tu znać już duże postępy w organizowaniu polskiego ruchu sportowego. W r. 1930 przy gnieździe „Sokoła" w Winnipegu został zorganizowany Polsko-Kanadyjski Klub Sportowy, który położył pierwsze podwaliny pod organizację polskiego życia sportowego i zgrupował w swoich szeregach młodzież grającą i ćwiczącą na boiskach w barwach polskich. W lecie 1932 r. przybyło z za oceanu dwoje młodych ludzi z Montrealu i Hamilton na kursy wychowania fizycznego Rady Organizacyjnej Polaków z zagranicy, aby po powrocie zapoznać kolegów z polskiemi metodami sportowemi. W szkolnych klubach piłki nożnej, koszykówki, hokeja i t. d., polscy chłopcy i dziewczęta zajmują pierwsze miejsca i stanowią cenny materjał fizyczny, o który ubiegają się liczne kluby kanadyjskie.

Należy podkreślić, że Polonja kanadyjska poszczycić się może świetną przedstawicielką sportu lotniczego p. Brodowicz, która osiągnęła najwyższą w Kanadzie wysokość 12 tysięcy stóp, t. j. przeszło 3.500 metrów. Jest to bodaj jedyna lotniczka z naszej emigracji, tak kontynentalnej, jak i zamorskiej.

FRANCJA.

Emigracja polska we Francji, jedno z największych zbiorowisk polskich zagranicą, jest bogatą skarbnicą talentów sportowych. Liczne wyjazdy klubów krajowych do Francji są najlepszym sprawdzianem wysokiej klasy tamtejszych piłkarzy. Piłka nożna jest wśród naszego wychodźtwa we Francji sportem najbardziej popularnym, jest tym sportem mas, który wśród tłumów publiczności, oblegających trybuny, zjednywa sobie coraz to nowych zwolenników.

Piłkarstwo polskie zorganizowane jest w Polskim Związku Piłki Nożnej we Francji, mającym za sobą dziesięcioletnią chlubną działalność. Obecna statystyka wykazuje 2.000 czynnych członków, podział na 5 okręgów, a wielka liczba nieczynnych już członków powoduje, że Związek łączy w sobie około 6.000 ludzi tworzących potężną już armję miłośników sportu.

Drugą, jeśli chodzi o znaczenie i rozwój, gałęzią sportu wśród naszych mas wychodźczych jest boks, nie amatorski, ale zawodowy, który reprezentuje klasę europejską i który odgrywa w wewnętrznem życiu sportowem Francji bardzo poważną rolę. Niemniej i w boksie amatorskim mamy w każdej wadze dobrych przedstawicieli i każdy z nich poszczycić się może doskonałym wynikiem.

Od niedawnego stosunkowo czasu również królowa sportów — lekka atletyka zaczęła zyskiwać coraz to więcej zwolenników i w chwili obecnej wykazać się może pokaźną ilością zawodników z wcale niezłemi wynikami. Należy zaznaczyć, że dwa związki: Sokół i Strzelec, w zgodnej współpracy organizacyjnej, rozumiejąc i doceniając znaczenie wspólnej siły, szlachetnie rywalizują z sobą właśnie na polu lekkiej atletyki.

Kolarstwo jest tą gałęzią sportu, w której Polacy stale odnoszą sukcesy nawet w konkurencji międzynarodowej. Pocieszający jest fakt, że w roku bieżącym nastąpiło ogromne ożywienie wśród kolarzy polskich, którzy nie ograniczają się, jak dotychczas, do brania udziału w wyścigach francuskich, lecz sami tworzą kluby i urządzają zawody.

Inne gałęzie sportu, jak ciężka atletyka, gimnastyka, pływactwo, są również nieźle obsadzone, lecz nie mogą się jeszcze pochlubić poważniejszemi wynikami.

BELGJA.

Właściwie istotna akcja sportowa wśród Polonji belgijskiej rozpoczęła się dopiero w roku 1931. Pierwsze, jak na

wszystkich prawie terenach zagranicznych, ruszyło piłkarstwo. Już spotkanie Polaków z reprezentacją miasta Tournai w r. 1931 wykazało, że Polacy mają jak najlepsze możliwości w tym dziale sportu i że należy je jedynie wykorzystać. Belgijski Związek Piłki Nożnej rychło nawiązał z czynnikami sportowemi emigracji polskiej w Belgji ścisły kontakt i podjął się obowiązującego w Belgji ubezpieczenia tych graczy, którzy występowali na meczach z drużynami belgijskiemi.

Równocześnie na firmamencie sportu lekkoatletycznego pojawiło się kilku znakomitych sportowców. Jakkolwiek rodacy nasi w tym kraju nie mają ani boisk, ani odpowiednich możliwości trenerskich, to jednak uzyskują wielce zaszczytne wyniki. Igrzyska sportowe Polonji zagranicznej obudziły wśród rzesz wychodźczych w Belgji niezwykle zainteresowanie. Cały szereg młodych sportowców polskich, przebywających często od urodzenia zagranicą i należących do obcych klubów sportowych, którzy nieraz przez stałe obcowanie z tubylcami z trudnością mówią po polsku, jakgdyby ocknęło się na wieść, że w kraju, którego jeszcze nie widzieli i wcale nie znają, odbędą się igrzyska sportowe, w których mogą wziąć udział i na które są zaproszeni.

NIEMCY.

Warunki dla sportu polskiego w Niemczech są bardzo trudne. Na terenie emigranckim, tj. w Westfalji i Nadrenji, od czasów przedwojennych sport był prowadzony przez towarzystwo „Sokół" i dość rozwinięty. Ze względu na szykany ze strony Niemców, drużyny sokole zostały zamienione w r. 1927 na towarzystwa gimnastyczno-sportowe i skupiały około 3.000 członków, w tem 2.000 ćwiczących. Uprawiały gimnastykę, lekką atletykę i piłkę nożną. Wobec braków materjalnych i pogłębiającego się kryzysu, towarzystwa te zaczęły chylić się do upadku. Nie mając sprzętu sportowego i odpowiednich warunków

dla rozwoju sportu, młodzież polska zaczęła wstępować do niemieckich towarzystw sportowych.

W Berlinie na niwie sportowej pracują dwa stowarzyszenia: Towarzystwo Gimnastyczno-Sportowe „Sokół" i Polski Klub Sportowy.

Na Śląsku Opolskim istnieją cztery różnego rodzaju organizacje, które uprawiają wychowanie fizyczne i sport. Są niemi: kluby sportowe, towarzystwa „Sokół", stowarzyszenia młodzieży polskiej i organizacje harcerskie. Piłka nożna jest najwięcej uprawianym sportem. Jednak w ostatnim czasie zaczynają się rozwijać i inne gałęzie, jak lekka atletyka i gry ruchowe. Na uwagę zasługuje ożywiona działalność, jaką ostatnio wykazują kluby robotnicze, zrzeszone w Związku Polskich Klubów Robotniczych Śląska Opolskiego.

W drugiem, co do wielkości, skupieniu polskiem w Niemczech — Prusach Wschodnich, sport polski prawie nie istnieje. Wegetują tam: piłkarstwo i kolarstwo, nie ujęte w żadną organizację.

CZECHOSŁOWACJA.

Sport polski w Czechosłowacji koncentruje się w doskonale zorganizowanych stowarzyszeniach i klubach i z każdym rokiem zyskuje na rozmachu. W ostatnim czasie zawiązało się kilka nowych towarzystw sportowych, które usilnie pracują nad stworzeniem potężnego sportu polskiego — popularnej piłki nożnej. Zapał sportowy ogarnął nawet okolice podgórskie, gdzie doniedawna piłka nożna mało znajdowała zwolenników, w przeciwieństwie do okolic przemysłowych, jak Karwin i Orłowa, które w sporcie tym brały czynny udział już w czasach przedwojennych.

Barwy polskie na czeskim Śląsku Cieszyńskim reprezentuje obecnie dwanaście zespołów piłkarskich, które wchodzą w skład t. zw. Cieszyńskiej Żupy Footbalowej

z siedzibą w Czeskim Cieszynie, będącej urzędową centralą wszystkich 37 klubów sportowych, czeskich i polskich, Śląska czeskiego. Na czoło wysuwa się świetnie zorganizowany K. S. „Polonja" w Karwinie, zespół o naprawdę pierwszorzędnych warunkach technicznych i pięknej tradycji. „Polonja" stale figuruje w pierwszej klasie Żupy na miejscu naczelnem, a w roku 1933 zdobyła puhar Rady Organizacyjnej Polaków z Zagranicy.

Celem skoordynowania pracy polskich placówek sportowych powołano do życia z końcem 1933 r. Związek Polskich Klubów Sportowych. Związek na pierwszym planie swej działalności postawił propagandę konieczności wszechstronniejszej pracy sportowej. Inne gałęzie sportu, poza piłką nożną, są bowiem niejednokrotnie zaniedbywane. Chlubny wyjątek stanowi „Polski Klub Sportowy Czeski Cieszyn", uprawiający wszystkie dziedziny sportu. W ostatnich latach powstają sekcje narciarskie; obok „Beskidu Śląskiego", w dziedzinie tej wysunął się na czoło młody lecz nader ruchliwy klub narciarski „Groń" w Bystrzycy.

Obok wspomnianych klubów, w dziedzinie sportu i wychowania fizycznego rozwijają pożyteczną działalność towarzystwa gimnastyczno-sportowe: „Siła" i „Sokół", oraz „Związek Harcerstwa Polskiego".

RUMUNJA.

W wyniku celowej propagandy i działalności Komitetu Polskich Organizacyj Wychowania Fizycznego, powstają w różnych ogniskach życia polskiego w Rumunji stowarzyszenia i kluby sportowe, gromadzące i łączące młodzież polską we wspólnych ćwiczeniach sportowych, wycieczkach i t. p.

Piłkę nożną uprawia najzacieklej K. S. „Polonja" w Czerniowcach, biorący udział w zawodach o mistrzostwo ligi zachodniej, oraz „Wisła" z Sadagóry. Poziom te-

go sportu jest wcale wysoki, o czem do pewnego stopnia świadczą wyniki uzyskiwane przez drużyny polskie z Rumunji z drużynami z Polski, przeważnie ze Lwowa.

Znaczny krok naprzód poczyniła tamtejsza lekka atletyka; jest ona uprawiana obecnie we wszystkich ośrodkach wychowania fizycznego.

Gimnastyka polska również stoi na wysokości swego zadania. Troskliwie zajmuje się nią czerniowiecki „Sokół" Gorliwie uprawia ponadto gimnastykę harcerstwo polskie.

Boks stoi już na wysokim poziomie, co daje się wywnioskować z całego szeregu spotkań, m. in. także z bokserami ze Lwowa.

Wśród młodzieży polskiej krzewi się ostatnio jedna z najpiękniejszych gałęzi sportu — narciarstwo, które zapewne już w niedługim czasie zdobędzie zaszczytne miejsce w sporcie polskim w Rumunji.

Największą jednak popularnością wśród Polonji rumuńskiej cieszą się gry sportowe: siatkówka i koszykówka, uprawiane przez każdy klub i ośrodek wychowania fizycznego. Dzięki wyszkoleniu przodowników i instruktorów na kursach Rady Organizacyjnej Polaków z Zagranicy, sport ten uzyskał odpowiednich kierowników, to też poziom gier stale się podnosi. Młodzież polska chętnie garnie się do tych gier i uprawia je z wielkim zapałem, widząc w nich często swoją jedyną i najlepszą rozrywkę.

ŁOTWA.

Życie sportowe wśród Polonji na Łotwie koncentruje się w dwóch klubach: ryskiej „Reducie" i dyneburskiej „Lechji". Poszczególne sekcje tych klubów, a więc wioślarskie, lekkoatletyczne, piłki nożnej, narciarskie i pływackie, rozwijają ożywioną działalność na terenie tak Rygi, jak i Dyneburga, pomyślnie współzawodnicząc z klubami innych narodowości — Łotyszów, Niemców, Żydów i t. d.

Ostatnio, obok wymienionych klubów, ożywioną działalność sportową rozwija Związek Młodzieży Polsko-Katolickiej, zakładając sekcje sportowe przy swych filjach na prowincji.

LITWA.

Sytuacja sportu polskiego na Litwie jest nadzwyczaj ciężka. Władze, prowadząc politykę litwinizacyjną, położyły ciężką rękę także na polskie organizacje sportowe. Po rozwiązaniu przez rząd w r. 1919 towarzystwa gimnastycznego „Sokół" i konfiskacie jego majątku, stłumiono w zarodku powstające przy szkołach polskich harcerstwo i do dziś dnia niema na Litwie polskich związków harcerskich. Następnych lat kilka — to okres zupełnie pod względem sportowym jałowy. Dopiero około roku 1924 zaczęły powstawać przy szkołach drużyny sportowe, a przy towarzystwach kulturalno-oświatowych — sekcje gimnastyczno-sportowe. Przed kilku laty dokonano zjednoczenia wszystkich polskich zespołów sportowych na terenie Litwy w jedną organizację, noszącą miano: Polski Klub Sportowy w Litwie „Sparta", z siedzibą zarządu głównego w Kownie.

Klub dzieli się na 4 oddziały: w Kownie, Poniewieżu, Wiłkomierzu i Birżach.

Dominujące znaczenie w sporcie polskim na Litwie, jak i w sporcie litewskim, posiada piłka nożna. W roku 1933 kowieński oddział „Sparty" zarejestrował ogółem trzy drużyny w klasie A, B i C. Wszystkie drużyny wzięły udział w mistrzostwach piłkarskich okręgu kowieńskiego, rozgrywając ogółem 43 mecze z dodatnim stosunkiem bramek (111:66). Klasa A zdobyła mistrzostwo okręgu. W rozgrywkach eliminacyjnych o wejście do extra-klasy „Sparta" pokonała ostatnią drużynę tej klasy „Makabi", jednakże zawody te całkiem bezpodstawnie zostały unieważnione. W następnej rozgrywce wynik był remiso-

wy, a ostateczny mecz o wejście do extra-klasy litewskiej zakończył się klęską „Sparty".

Fakt ten dobrze ocenił zarząd „Sparty", postanawiając zwrócić baczniejszą uwagę na inne gałęzie sportu i pracować nad wszechstronnem wyrobieniem sportowem swych członków. Tak np. oddział kowieński w roku 1933 rozwinął ożywioną działalność na odcinku sportu wodnego. Urządzone na koniec sezonu zawody pływackie i wioślarskie z wielką stosunkowo liczbą zawodników i nienotowaną dotąd ilością publiczności wskazują wyraźnie, na jaką popularność może liczyć wśród młodzieży polskiej na Litwie sport wodny, należycie prowadzony i zorganizowany.

Nie uwzględniliśmy w tym szkicowym przeglądzie ośrodków polskich w Holandji, Danji, Austrji i Mandżurji. Wszędzie tam, gdzie znajdzie się większa grupa młodzieży polskiej, powstaje koło sportowe, uprawiające wspólne ćwiczenia cielesne, szkoląc ciało i ducha. Wszędzie zaś wychowanie fizyczne i sport stanowią jeden z tych czynników, który niewątpliwie radykalnie przeobraża psychikę naszej emigracji, podciągając ją organizacyjnie i narodowo. Potem do podciągniętych narodowo mas łatwiej już trafić i zjednać je dla każdego innego pożytecznego celu, przedtem obcego i obojętnego naszej emigracji. I w tem właśnie zawiera się duża zasługa sportu i wychowania fizycznego wśród Polaków zagranicą.

Stefan Lenartowicz.

SPORT A KSIĄŻKA.

Literaturę sportową można podzielić na trzy zasadnicze działy: dzieła traktujące zagadnienie sportu z punktu widzenia państwowego, społecznego a nawet filozoficznego, prace o charakterze techniczno-sportowym, nakoniec beletrystyka sportowa.

Aczkolwiek nasza literatura sportowa nie jest tak bogata, jak angielska, francuska, włoska, a przedewszystkiem niemiecka, posiadamy już jednak szereg prac stojących na bardzo wysokim poziomie.

Pierwsza grupa, z natury rzeczy, obejmuje dzieła omawiające sport na tle szeroko pojętego wychowania fizycznego. Należą tu książki: Junoszy-Dąbrowskiego „Co to jest sport", dr. Osmolskiego „Co może dać społeczeństwu rozpowszechnianie zabaw ruchowych i sportowych", „Kształcenie kierowników wychowania fizycznego", „Zaniedbane drogi wychowawcze", dr. Pawełka „Narodowe i społeczne zadania wychowania fizycznego", prof. Piaseckiego „Badania nad genezą ćwiczeń fizycznych", „Dzieje wychowania fizycznego", „O zawodzie wychowawcy fizycznego", „Wychowanie fizyczne", „Zarys teorji wychowania fizycznego" i in. oraz liczne prace dr. Dybowskiego, dr. Missiuro i płk. Sikorskiego.

Druga grupa jest najliczniejsza. Oprócz droższych, obszernych dzieł podstawowych, spotykamy w niej i tanie, mniej obszerne wydawnictwa popularne, przeznaczone w pierwszym rzędzie dla początkujących.

Mamy więc podręczniki atletyki ciężkiej Pytlasińskiego, atletyki lekkiej — Mierzejewskiego, Barana i Humena oraz Szenajcha i Dobrowolskiego, a ze starszych — Kłosia i Osmolskiego. Automobilizm reprezentują książki Kapitaniaka i Tuszyńskiego, boks — prace Barana, Junoszy-Dąbrowskiego i Laskowskiego, golf — podręcznik Gubatty, gry sportowe — dziełka ks. Adamskiego, Kurlety i Rębowskiego, Piaseckiego, Sikorskiego, Skierczyńskiego i Krawczykowskiego. Hippiką zajmują się podręczniki Boufałła, Chodowieckiego i Ślaskiego, kajakarstwem — książki Bublewskiego, Fonferki, Jabłońskiego i Heinricha. Kolarstwo omawia dziełko Szymczyka, lotnictwo znajduje swój odpowiednik w podręczniku Meissnera, Łucznictwo posiada teoretyków w osobach: Fu-

larskiego, Łotockiego i Zarychty, a łyżwiarstwo — Jankowskiego i Nehringa. W dziedzinie motocyklizmu mamy podręczniki Kapitaniaka i Szydelskiego. Narciarstwo reprezentują prace Bobkowskiego, Zaruskiego i Ziętkiewicza, a piłkę nożną — książki Jeziorowskiego i Weyssenhoffa. O ping-pongu mówi broszurka Jodłowskiego, o pływaniu zaś — dziełka Semadeniego i Zaleskiego. Strzelectwo posiada dość obszerną literaturę w postaci podręczników Felsztyna, Marjańskiego, Podoskiego, Wądołkowskiego i Żelaznego. Szermierce poświęcona jest książka Mańkowskiego, tennisowi — prace Kuchara i Pulsta. Wioślarstwem zajmują się dziełka Bohatyrewa, Gabrjelewicza i Lenartowicza, a żeglarstwem — Aleksandrowicza, Gabrjelewicza, Kuczyńskiego, Szwykowskiego i Zaruskiego.

O higjenie sportu pisali, oprócz wymienionych już wyżej: dr. Dybowskiego, dr. Missiuro, dr. Osmolskiego i prof. Piaseckiego, także dr. Bętkowski, dr. Rejcherówna, dr. Szewczykowski i dr. Szydłowski. Poza tem z dziedziny tej można znaleźć wiele w pracy zbiorowej pod redakcją dr. Kopczyńskiego „Higjena szkolna".

O budowie terenów i urządzeń sportowych mamy kapitalne dzieło zbiorowe pod redakcją Osmolskiego i Jeziorowskiego.

Trzecia grupa — beletrystyka sportowa, jest jeszcze u nas bardzo młoda, jednak najcelniejsze jej utwory zdobyły już sobie prawo obywatelstwa na półkach poświęconych wielkiej literaturze. Mamy bowiem takie rzeczy, jak „Laur olimpijski" Wierzyńskiego, nagrodzony złotym medalem w Amsterdamie w r. 1928, jak „Dysk olimpijski" Parandowskiego, jak wreszcie cykl „Pięciu na olimpjadę", na który złożyły się książki: Burzyńskiego, Jalu Kurka, Malewskiej, Szczawińskiego i Zaleskiego. Poza tem wymienić trzeba „Prawo pięści" Bułanowa i „Six-days" Junoszy-Dąbrowskiego.

Osobne miejsce zajmują prace o charakterze pamiętnikarskim, jak np. książka Czarkowskiego-Golejowskiego „SP-AEU. 13 dni lotu nad Azją" lub liczne wspomnienia gen. Zaruskiego z jego podróży morskich.

W powyższem krótkiem zestawieniu nie zostały zupełnie uwzględnione prace tłumaczone z języków obcych. Są one już dość liczne we wszystkich omówionych grupach.

W. J. D.

SPORT W POLSKIEM RADJO.

Wszystkie sprawy związane ze sportem i wychowaniem fizycznem, Polskie Radjo skupiło w referatach sportowych, istniejących przy każdej rozgłośni. Działalność tych referatów rozwija się w myśl wytycznych ustalonych na konferencji porozumiewawczej, odbytej w Warszawie dnia 11.XII.33, w obecności przedstawicieli najwyższych władz sportowych, państwowych i społecznych, oraz Ministerstwa W. R. i O. P.

Referenci sportowi pracują w ścisłej łączności z Państwowym Urzędem Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, dostosowując swoją działalność do najistotniejszych potrzeb terenu.

Ogólna działalność referatów sportowych Polskiego Radja rozpada się na pracę: a) społeczno-wychowawczą, b) propagandową i c) informacyjną.

Praca społeczno-wychowawcza znajduje swój wyraz w organizowanych dla radjosłuchaczy i pracowników Polskiego Radja kursach sportowych, kursach gimnastycznych, różnych zawodach sportowych, konkursach sportowych i turystycznych oraz innych imprezach tego rodzaju.

Wyniki tej pracy są szczególnie dodatnie w dziedzinie pływania. W ciągu ostatnich dwóch i pół lat, referat spor-

towy jednej tylko rozgłośni warszawskiej zorganizował dla radjosłuchaczy stolicy kilkadziesiąt ulgowych i zupełnie bezpłatnych kursów nauki pływania oraz przeprowadził kilka zawodów pływackich dla uczestników tych kursów o nagrody ofiarowane przez Dyrekcję Polskiego Radja. Jeśli do tego dodamy jeszcze szereg specjalnych odczytów radjowych o pływaniu, parę transmisyj pływackich i niezliczoną ilość komunikatów propagujących pływanie — to otrzymamy całokształt akcji, której wynik wyraża się przedewszystkiem w poważnej liczbie 2.500 nowych pływaków.

Polskie Radjo zainicjowało i zorganizowało dwa konkursy na najpiękniejszą wycieczkę kajakową pod hasłem: „z wody na wodę". Na pierwszy konkurs nadesłano 10 prac, stojących na poziomie zaledwie przeciętnym, na drugi, mimo konkurencji „spływu przez Polskę do morza", na 60 zgłoszonych wycieczek nadesłano 16 prac stojących na poziomie bardzo wysokim. W roku bieżącym Polskie Radjo zamierza zorganizować konkurs na najpiękniejszą wycieczkę kolarską.

Mówiąc o kajakarstwie, należy wspomnieć o zorganizowaniu przez Polskie Radjo „pierwszego korespondencyjnego kursu budowy tanich kajaków dla radjosłuchaczy", na który zgłosiło się około 300 uczestników. 176 z nich kurs ukończyło i zbudowało sobie kajaki.

Polskie Radjo w wybitny sposób przyczyniło się do zorganizowania wspomnianego „spływu przez Polskę do morza". Przewodniczący komisji technicznej spływu stwierdził, że 80% zgłoszeń zawdzięcza radju. Jak wiadomo, w imprezie tej brało udział ponad 1000 łodzi i około 3 tysięcy uczestników.

Ukoronowaniem pracy społeczno-wychowawczej referatów sportowych Polskiego Radja jest zainicjowanie i zorganizowanie „funduszu rozdawnictwa sprzętu sportowego", który składa się z różnych darów i ofiar radjosłuchaczy, a służy popieraniu sportu w szkołach wiejskich i ma-

łomiasteczkowych. Dary na fundusz ten przyjmują referenci sportowi Polskiego Radja w Warszawie, Krakowie, Lwowie, Katowicach, Poznaniu, Łodzi i Wilnie. „Fundusz" obdzielił w różny sprzęt sportowy już około 30 ośrodków wiejskich i małomiasteczkowych.

Praca propagandowa znajduje swój bezpośredni wyraz we wszelkiego rodzaju audycjach sportowych. Do audycyj tych należą w pierwszym rzędzie coraz to liczniejsze transmisje najważniejszych imprez sportowych, odczyty, feljetony, wywiady i wreszcie słuchowiska sportowe. Ponadto do tego działu pracy zaliczyć należy zachęcanie radjosłuchaczy do czynnego uprawiania sportów i gimnastyki przez udostępnianie im na ulgowych warunkach wszelkich urządzeń sportowych (baseny, boiska i t. p.) oraz sal gimnastycznych.

Specjalna wzmianka należy się również propagandzie narciarstwa. Polskie Radjo ściśle współdziała tu z Towarzystwem Krzewienia Narciarstwa, organizuje bezpłatne kursy nauki jazdy na nartach (w Warszawie) oraz ulgowe kursy narciarskie (w Zakopanem), a ponadto nadaje kilka razy na tydzień wyczerpujące komunikaty śniegowe z całej Polski.

Praca informacyjna stanowi może najmniej pokaźną, aczkolwiek nie mniej ważną gałąź działalności sportowej Polskiego Radja. Uzewnętrznia się ona przedewszystkiem w codziennych „wiadomościach sportowych", nadawanych przez wszystkie rozgłośnie o tej samej porze, od g. 19.40 do 19.45 w dnie powszednie oraz około g. 22 w niedziele i święta. Ponadto rano, o g. 7, nadawane są krótkie wiadomości sportowe i zapowiedzi ważniejszych imprez sportowych.

Osobny dział stanowi gimnastyka poranna, nadawana codziennie, z wyjątkiem niedziel i świąt, od g. 7.05 do 7.20.

Józef Włodarkiewicz.

SPORT PRZYSZŁOŚCIĄ FILMU.

Wspaniały, fantastyczny wprost rozwój kinematografji sprawił, że sztuka ta ogarnęła stopniowo niemal wszystkie dziedziny życia, stwarzając efekty daleko większe od teatru. Cały szereg zjawisk i zagadnień, których, choćby tylko ze względu na trudności techniczne, nie mógł zobrazować i uzmysłowić teatr, znalazł wdzięczne pole realizacji na ekranie. Taśma filmowa, opasawszy glob świata, zaczęła rozwijać się pod wodą, w głębi ziemi i ponad szczytami najwyższych gór.

Niemniej szybkim rozwojem, zwłaszcza w ostatnim dziesiątku lat, poszczycić się może i sport. Troska o tężyznę ciała i wychowywanie zdrowych obywateli należy dziś do najważniejszych postulatów każdego rządu. Budżety poszczególnych państw zawierają pokaźne sumy na propagowanie i popieranie sportu.

Należałoby przypuszczać, że tak potężne czynniki, jak film i sport, powinny znaleźć się na jednem polu pracy, wyzyskując wzajemne możliwości. Film — nieskończone bogactwo motywów i tematów, zarówno literackich, jak i dekoracyjnych, w które obfituje sport, ten ostatni zaś — potężny środek propagandy, jakim jest srebrny ekran.

Tymczasem współpraca ta dotychczas nie nastąpiła. Na ogólną ilość kilkudziesięciu tysięcy filmów, wyprodukowanych na całym świecie w ciągu lat czterdziestu, zaledwie kilkanaście jest filmami sportowemi w ścisłem tego słowa znaczeniu. Stosunkowo niewiele filmów związanych jest ze sportem pośrednio, przez osobę aktora.

Gdy bezpośrednio po wojnie zaczęto produkować awanturnicze filmy cowboy'skie ze słynnym Tomem Mixem i jego nie mniej słynnym konikiem, zdawało się, że ten typ obrazów będzie prototypem filmów sportowych, obejmujących wszystkie dziedziny tężyzny fizycznej.

Wbrew jednak wszelkim oczekiwaniom, sport stał się kopciuszkiem filmu. Dlaczego — trudno dociec. Często-

kroć słyszy się narzekania, że źródła tematów ekranowych zaczynają wysychać, że wytwórnie są w ustawicznej pogoni za sensacyjną i efektowną fabułą. W poszukiwaniu tem, w dalszym ciągu są trawestowane i nicowane tematy historyczne, psychologiczne, romantyczne, rzadziej społeczne i obyczajowe, a najrzadziej sportowe. W powodzi dramatów i okropności, zapomniano zupełnie, ile niewyczerpanych, naprawdę świeżych tematów znaleźć można w sporcie. Tematy te, to nietylko odświeżenie dotychczasowego repertuaru, ale daleko idące możliwości powodzenia, ze względu na rosnące z dnia na dzień zainteresowanie się sportem.

Sport, jako ważny współpracownik filmu, interesuje nas specjalnie ze względu na młodą produkcję polską. O ile zagranica od czasu do czasu porusza tematy sportowe (jak np. ostatnio wyświetlane u nas: „Tarzan wśród małp", „Biała śmierć", „Czemp", czy „Góra lodowa S. O. S."), o tyle dotychczas nie mamy ani jednego polskiego filmu sportowego. Scenarjusze nasze obracają się ustawicznie dokoła wyświetlanych tematów buduarowo-kryminalnych, będących najczęściej ślepem naśladowaniem zagranicy.

A przecież mamy tyle pięknych możliwości! Polska, posiadając wspaniałe góry, doskonałe tereny narciarskie, przepyszne jeziora i rzeki, już z natury rzeczy jest znakomitem tłem dekoracyjnem dla filmu sportowego, nie mówiąc już o żywych współpracownikach, jakiemi, po odpowiedniem przygotowaniu, mogliby stać się nasi rekordziści. Dobrze zmontowany film sportowy, o ciekawym scenarjuszu, napewno zdobyłby powodzenie daleko większe od rozmaitych przeróbek powieściowych i stał się wspaniałym atutem propagandy, nietylko w kraju, lecz i zagranicą, gdzie trudności językowe filmu psychologicznego czy literackiego zeszłyby na plan drugi, skupiając całe zainteresowanie na samej akcji.

Realizacja filmów tego rodzaju spotkałaby się napewno z szeroką pomocą czynników oficjalnych i kół sportowych.

Usunięta zostałaby też dotkliwa luka, jaką jest dzisiaj brak filmów dla młodzieży, która właściwie nie ma dotychczas filmu polskiego, gdyż większość filmów wyprodukowanych w kraju, ze względu na tematy, jest dla niej niedozwolona.

Trudno jest w szczupłych ramach rozwinąć i omówić te wszystkie możliwości, które otwiera dla filmu zwłaszcza polskiego olbrzymia dziedzina sportu, ta dziewicza, z punktu widzenia kinematografji, puszcza, nietknięta jeszcze okiem objektywu. Poza bogactwem naszego krajobrazu, życie boisk i stadjonów pulsuje takiem tętnem, ma tak specyficzny wyraz i jest dla laików tak stosunkowo mało znane, że stanowi całą kopalnię pomysłów i natchnień dla zdolnego scenarzysty, reżysera i operatora.

Sport jest tym świeżym powiewem, który może odmłodzić stosunkowo niedawną, ale już mocno zmęczoną sztukę filmową. Dla produkcji polskiej, w zagadnieniach sportu, jako czynnika filmowego, widzieć należy wspaniałą przyszłość; pod żadnym względem nie należy ich lekceważyć, lecz skupić wszystkie siły, aby je wyzyskać i pokazać X muzie nową, pełną triumfów, drogę.

J. S. Wroczyński.

SPORT POLSKI
W ROKU UBIEGŁYM

W roku ubiegłym upłynęło 15 lat od chwili odzyskania niepodległości, a zarazem od utworzenia pierwszych organizacyj sportowych w Polsce. Jubileuszowy ten rok przyniósł nam szereg sukcesów. Liczba związków państwowych i poszczególnych klubów znacznie wzrosła. Wzrosła również liczba czynnych sportowców. Przybyło wiele urządzeń sportowych. Kontakt sportowy z zagranicą został znacznie rozszerzony. Nawiązano ściślejsze stosunki z Austrją, Belgją, Czechosłowacją, Niemcami, Rumunją, Węgrami i t. d. Sprawa nawiązania stosunków sportowych ze Z. S. R. R. znajduje się na dobrej drodze.

„Wielka honorową nagrodę sportową" otrzymała powtórnie Walasiewiczówna, zdobywając tem samem na własność symbol tego zaszczytnego wyróżnienia — piękny srebrny puhar.

Bilans poszczególnych dziedzin sportu polskiego w roku ubiegłym przedstawia się jak następuje.

ATLETYKA CIĘŻKA.

W podnoszeniu ciężarów, mistrzostwo Polski zdobyli: Matuszewski, Michel, Witek, Bregula, Gęstwiński i Mańk.

W zapaśnictwie — Grodzki, Anioła, Ślązak, Zembrzuski, Gałuszka, Hebda, Puciata.

Polska wzięła udział w turnieju państw „Małej Entente'y", zajmując 3 miejsce, po Czechosłowacji i Rumunji a przed Jugosławją. Poza tem wygraliśmy z Austrją 14 : 13 W meczu międzymiastowym, Poznań został pokonany przez Wrocław.



Płk. dypl. Kiliński, dyrektor P. U. W. F. i P. W. wręcza Walasiewiczównie „wielką honorową nagrodę sportową".

ATLETYKA LEKKA.

Reprezentacja lekkoatletyczna Polski rozegrała w ciągu roku ubiegłego 3 mecze, bijąc Belgję i Czechosłowację, a ulegając nieznacznie Węgrom. Duże znaczenie miało zwycięstwo nad Czechosłowacją: zatrzymaliśmy bowiem puhar ministra Benesza, a poza tem wykazaliśmy swoją przewagę wśród państw słowiańskich.

Reprezentacja Poznania rozegrała dwa mecze, przegrywając z Pragą czeską i odnosząc zwycięstwo nad Brukselą.

Z poszczególnych naszych zawodników, Heljasz zdobył mistrzostwo Anglji, Kusociński odniósł kilka zwycięstw w Medjolanie i Pradze, Kostrzewski wygrał dwa biegi w Szwecji, poza tem doskonałe wyniki uzyskały nasze zawodniczki, zwłaszcza Walasiewiczówna, Wajsówna, Smętkówna i Jasieńska.

Walasiewiczówna ustaliła 6 rekordów światowych na dystansach od 50 do 1.000 m, Wajsówna pobiła rekord światowy w dysku, a Smętkówna — w oszczepie oburącz. Rekordów polskich pobito w ciągu roku ubiegłego ogólem 20, z czego 14 kobiecych.

Mistrzostwo Polski zdobyli:

panowie: 100 m — Sikorski, 200 i 400 m — Biniakowski, 800 i 1.500 m — Kucharski, 5 i 10 km — Fiałka; 110 m plotki — Niemiec, 400 m płotki — Maszewski; bieg na przełaj — Hartlik; bieg 3 km z przeszkodami — Strzałkowski; bieg maratoński — Gancarz; chód — Grajda; sztafeta 4 × 100 — A. Z. S. Warszawa, 4 × 400 — Warta; skok wzwyż—Niemiec; skok wdal—Sikorski; skok o tyczce — Klug; trójskok — Lukhaus; rzut kulą — Heljasz; rzut dyskiem — Tilgner; rzut oszczepem — Turczyk; rzut młotem — Więckowski; pięciobój i dziesięciobój — Lukhaus; drużynowo — Warta.

panie: 60, 100 i 200 m — Orłowska, 800 m — Nowacka; 80 m płotki — Schabińska; bieg naprzełaj — Nowacka; sztafety 4 × 100 i 4 × 200 — Stadjon; skok wdal — Sikorzanka; skok wzwyż — Wajsówna; rzut kulą i oszczepem — Jasieńska; rzut dyskiem — Wajsówna; trójbój — Sikorzanka; pięciobój — Walasiewiczówna; drużynowo — Stadjon.

AUTOMOBILIZM.

W roku ubiegłym zorganizowaliśmy bardzo mało międzynarodowych imprez automobilowych.

Zagranicą startowali jedynie Ripper i Koźmianowa, zajmując niezłe miejsca.

BOKS

Bokserzy rozegrali tylko 1 mecz międzypaństwowy, bijąc Czechosłowację 10:6.

Reprezentacja Poznania odniosła kilka sukcesów, bijąc m. in. Wrocław 9:7 i remisując z Budapesztem 8:8. Repre-

zentacja Łodzi bawiła na Morawach, gdzie remisowała dwukrotnie z Brnem, a pokonała reprezentację Moraw 9:7. Reprezentacja Warszawy odniosła najwięcej sukcesów, bijąc Gdańsk 15 : 1 oraz zdecydowanie Brno i Monachjum. Skoda walczyła z wybitnym klubem węgierskim Nemzeti bijąc go zdecydowanie 13 : 3. Z poszczególnych bokserów, Chmielewski bawił w Sztokholmie, gdzie odniósł kilka cennych zwycięstw.

Drużynowe mistrzostwo Polski zdobyła Warta. Indywidualnie w poszczególnych wagach pierwsze miejsca zajęli: Rotholc, Polus, Rudzki, Banasiak, Pisarski, Chmielewski, Antczak, Konarzewski.

GRY SPORTOWE.

Gry sportowe zyskują u nas coraz więcej zwolenników. W roku ub. nasi zawodnicy uzyskali szereg sukcesów.

Mistrzostwo Polski zdobyły: w siatkówce męskiej — Cracovia, w kobiecej — A. Z. S. Warszawa; w koszykówce męskiej — Y. M. C. A. Kraków, w kobiecej — I. K. P. Łódź; w hazenie — Ł. K. S.; w szczypiorniaku — Cracovia.

HIPPIKA.

Jeźdźcy odnieśli szereg zwycięstw na konkursach międzynarodowych w Warszawie, bijąc m. in. ekipy Francji, Czechosłowacji i Rumunji. Tournee naszych jeźdźców po krajach bałtyckich przyniosło nam dalsze sukcesy, przyczem w Rydze i Tallinie zdobyliśmy puhary narodów, bijąc Łotwę, Estonję i wybitnych jeźdźców niemieckich.

Mistrzem Polski został por. Pohorecki. W konkursie „militari" zwyciężył 7 dywizjon artylerji konnej, a indywidualnie por. Nagórski.

HOKEJ NA LODZIE.

W roku ubiegłym nasi hokeiści na lodzie uzyskali nieszczególne wyniki. Legja warszawska bawiła w Pradze czeskiej, gdzie przegrała z L. T. C. 0:4 i 0:5. Reprezentacja

Krakowa pokonała w Katowicach osławioną reprezentację Pragi czeskiej 4 : 1 i 2 : 2. Na mistrzostwach Europy w Pradze czeskiej zajęliśmy dalsze miejsce.

Tytułem mistrza Polski podzieliły się: lwowska Pogoń i warszawska Legja.

HOKEJ NA TRAWIE.

Sport ten uprawiany jest właściwie tylko w Poznaniu. Nasi hokeiści na trawie nie wykazali w roku ubiegłym żadnej prawie działalności. Tylko Lechja, mistrz Polski bawiła w Berlinie, gdzie przegrała z drużyną Siemens 0:3.

KAJAKARSTWO.

Nasi kajakowcy rozegrali po raz pierwszy mistrzostwo Polski. Poza tem uczestniczyli po raz pierwszy w mistrzostwach Europy w Pradze czeskiej. Młody ten sport, aczkolwiek ilościowo rozwinął się imponująco, jakościowo nie stoi jeszcze na odpowiednim poziomie. To też na mistrzostwach Europy uzyskaliśmy nieszczególne wyniki.

Mistrzostwo Polski zdobyli:

1000 m: jedynki sztywne — Olszewski, dwójki sztywne — Dudek i Bikaszewski, jedynki wyścigowe — Wolniewicz, dwójki wyścigowe — Siwilski i Wachowiak, jedynki składane — Pyka, dwójki składane — Schenk i Tincher, jedynki pań — Angelusówna;

10 km: jedynki sztywne — Zoelner, dwójki sztywne — Siwilski i Wachowiak, jedynki składane — Pyka, dwójki składane — Schenk i Tincher.

KOLARSTWO.

Kolarze nasi nie uzyskali w roku ubiegłym żadnych szczególnych sukcesów na terenie międzynarodowym. Jedynie zawodowiec Szamota miał kilka większych zwycięstw, ale zarazem i kilka poważnych porażek,

W biegu kolarskim dookoła Polski zwyciężył Lipiński. Mistrzem Polski na torze na 1 km został Pusz, na 50 km— Włodarczyk, na szosie — Korsak-Zaleski, a naprzełaj — Michalak.

LOTNICTWO.

Największemi sukcesami w roku ubiegłym mogą się poszczycić nasi lotnicy.

Skarżyński, po raz pierwszy w dziejach naszego lotnictwa, przeleciał Atlantyk. W zawodach balonów wolnych o puhar Gordonn-Benneta, Hynek i Burzyński zajęli pierwsze miejsce.

Poza tem, w 5 krajowym konkursie turystycznym dokoła Polski pierwsze miejsce zajął Pronaszko.

ŁUCZNICTWO.

W łucznictwie, największym sukcesem ubiegłego roku było zdobycie przez Kurkowską-Spychajową tytułu mistrzyni świata na zawodach w Londynie. W klasyfikacji drużynowej Polska zajęła również pierwsze miejsce. W mistrzostwach świata panów Polacy znaleźli się na 4 miejscu.

Mistrzostwo Polski zdobyli:

panowie: 30 m — Kosiński, 50 m — Kapczyński, 70 m — Kapczyński, 90 m — Sawicki;

panie: 30 m — Czachowska, 50 m — Trajdosówna, 70 m — Kurkowska-Spychajowa, trójbój Kurkowska-Spychajowa.

ŁYŻWIARSTWO.

W sporcie łyżwiarskim, największym naszym sukcesem było zdobycie przez Kalbarczyka i Lenę mistrzostwa państw słowiańskich w Morawskiej Ostrawie. W jeździe parami, para Bilorówna — Kowalski odniosła duże sukcesy w Pradze czeskiej.

Mistrzostwo Polski w jeździe szybkiej zdobył Kalbarczyk, a wśród pań — Lena; trzeba dodać, że rekordzistka świata Nehringowa w roku ubiegłym z powodu choroby

nie startowała. W jeździe figurowej pierwszy był Iwasiewicz, a wśród pań — Popowiczowa; mistrzostwo w jeździe parami zdobyła para Bilorówna — Kowalski.

MOTOCYKLIZM.

Nasi motocykliści zorganizowali w roku ubiegłym kilka ciekawym imprez (przeważnie na Śląsku), w których odegraliśmy bardzo poważną rolę.

Mistrzem Polski został Alvensleben. Na torze żużlowym zwyciężył Baron.

MOTOROWY SPORT WODNY.

Sport ten jest w fazie organizacji. W r. u. powstał pierwszy motorowy klub wodny w Warszawię. Odbyły się na Wiśle pod Warszawą wyścigi ślizgaczy.

NARCIARSTWO.

W roku ubiegłym, zawodnicy nasi odnieśli wiele triumfów. Bronisław Czech, Marusarze i Stopkówna zdobyli mistrzostwo Węgier, Czechosłowacji i Jugosławji. Na mistrzostwach Polski, w konkurencji międzynarodowej, ponieśliśmy jednak również kilka porażek.

Mistrzostwo Polski zdobyli: w kombinacji — Łuszczek, w skokach — Marusarz, na 18 km — Musil, w biegu zjazdowym — Stanisław Marusarz, w slalomie — Schindler, w sztafecie 5× 10 km — S. N. P. T. T. Wśród pań triumfowała Stopkówna.

PIŁKA NOŻNA.

Dużemi sukcesami mogą się poszczycić nasi piłkarze. Reprezentacja państwowa rozegrała ogółem 4 mecze, przyczem pokonaliśmy Jugosławję 4:3, a przegraliśmy w zaszczytnym stosunku z Czechosłowacją 1:2, z Niemcami — 0:1, z Belgją 0:1.

Reprezentacja Krakowa rozegrała dwa mecze z nieoficjalną reprezentacją Belgji, osiągając w Krakowie 3:3, a w Brukseli 7:5, poza tem pokonała nieoficjalną reprezentację Holandji 4:3, reprezentację Polskiego Związku Piłki Nożnej we Francji 3:0 i polski klub „Pogoń" we Francji 2:1. Cracovia bawiła w Czechosłowacji, gdzie zdobyła puhar Nitry, bijąc m. in. klub tak silny, jak Concordia z Zagrzebia, 3:2. Pogoń lwowska pokonała wiedeński Hakoach 4:2 i Liege 3:0. Ruch rozgromił wiedeński F. A. C. 6:1. Warta poznańska uzyskała z berlińską Blauweiss wynik remisowy 5 : 5.

Na olimpjadzie wojskowej w Bukareszcie reprezentacja wojska polskiego zajęła ostatnie miejsce.

Mistrzem Polski został Ruch przed Pogonią i Wisłą.

PING-PONG.

Poważne sukcesy odnieśli nasi ping-pongiści, zwłaszcza mistrz Polski Erlich. Na mistrzostwach świata zajęliśmy 4 miejsce, a indywidualnie Erlich znalazł się również na 4 miejscu.

Mistrzostwo Polski zdobyła lwowska Hasmonea, a indywidualnie Erlich.

PŁYWANIE.

Pływacy naogół odpoczywali.

Rozegrano zaledwie jeden mecz międzypaństwowy, z Czechosłowacją, w którym przegraliśmy 44 : 58.

W Warszawie rozegrano ciekawe zawody międzynarodowe, na których Bocheński i Karliczek pokonali kilku wybitnych pływaków czeskich i węgierskich. Bocheński poza tem bawił w Budapeszcie, gdzie uzyskał nieszczególne wyniki. W ciągu ubiegłego roku pobito 17 rekordów polskich.

Drużynowe mistrzostwo Polski zdobył E. K. S. przed A. Z. S., indywidualne:

panowie: 100 i 200 m—Bocheński, 400, 1.500 i 100 m na⸗wznak — Karliczek, 100 i 200 m stylem klasycznym — Polak, skoki z trampoliny — Breguła, skoki z wieży — Maerz, sztafeta 3 × 100 i 4 × 200 — E. K. S., piłka wod⸗na — E. K. S.;

panie: 100 i 400 m—Kratochwilówna, 100 m nawznak—Wąsikówna, 100 i 200 m stylem klasycznym — Fritschów⸗na, skoki z trampoliny — Klausówna, z wieży — Kowa⸗lewska, sztafeta 3 × 100 — Siemianowice, 4 × 100 — E. K. S.

SANECZKARSTWO.

Nasi saneczkarze uzyskali w roku ubiegłym na między⸗narodowych zawodach w Krynicy szereg sukcesów.

Mistrzostwo Polski zdobyli: w jedynkach — Dziączka, w jedynkach pań — Enkierówna, w dwójkach panów — Witkowski i Dziączka.

STRZELECTWO.

Strzelcy nasi rozegrali w roku ubiegłym dwa mecze mię⸗dzynarodowe, bijąc wysoko Czechosłowację i nieznacznie Estonję.

Mistrzostwa Polski wykazały dalszy rozwój tego spor⸗tu, gromadząc na starcie kilkuset zawodników. Zdobyli je:

panowie: karabin wojskowy — Dąbrowski, drużyno⸗wo — C. W. P.; pistolet wojskowy — Rożański; broń małokalibrowa — Jabłoński i Maticzak; karabin dowol⸗ny — Kwaciszewski; rzutki — Kiszkurno i Depczyński; jeleń i dziki — Lewiński;

panie: broń długa bocznego zapłonu — Heydukówna, zespołowo — K. K. S.; pistolet wojskowy — Stępniew⸗ska, sylwetki — Stępniewska, pistolet dowolny — Krót⸗kopadowa.

SZERMIERKA.

Szermierze nasi w roku ubiegłym nie odnieśli żadnych szczególnych sukcesów na polu sportowem, natomiast du⸗żym sukcesem organizacyjnym było powierzenie Polskie⸗

mu Związkowi Szermierczemu przez federację międzynarodową przeprowadzenia mistrzostw Europy w 1934 r. w Warszawie.

Drużynowe mistrzostwo Polski zdobył Lwowski Klub Szermierczy. Indywidualnie, w szpadzie i szabli zwyciężył Segda, we florecie — Frydrych, we florecie pań — Rowecka.

TENNIS.

W meczach o puhar Davisa, Polska przegrała z Holandją 2:3, a następnie w meczu eliminacyjnym z Włochami 2 : 3.

W spotkaniach towarzyskich, nasi tenisiści ulegli Czechosłowacji 2:4 i Włochom 0:5, a wygrali z Austrją 5:2 i z Monaco 5:0. Szereg sukcesów odnieśli Tłoczyński, Hebda, Witman i Jędrzejowska.

Mistrzostwo Polski zdobyli: gra pojedyncza panów — Hebda, pań — Jędrzejowska; parami panów — Tłoczyński i Jerzy Stolarow, pań — Jędrzejowska i Dubieńska; mieszana — Jędrzejowska i Tłoczyński; juniorzy — Spychala; drużynowo — Legja.

WIOŚLARSTWO.

Największym sukcesem naszych wioślarzy było zdobycie mistrzostwa Europy w jedynkach przez Verey'a z krakowskiego A. Z. S. Na tychże zawodach zajęliśmy 2 miejsce w dwójkach ze sternikiem, po Węgrach, a przed Francją i Belgją, oraz takież miejsce w czwórkach ze sternikiem, przed Węgrami i Francją, a po Szwajcarji.

Mistrzostwo Polski zdobyli: jedynki — Verey, dwójki bez sternika — Włocławski K. W., dwójki podwójne — K. W. Wisła, dwójki i czwórki ze sternikiem — Warszawskie T. W., czwórki bez sternika — K. W. 04 Poznań, ósemki — Bydgoskie T. W.; mistrzostwo drużynowe — Warszawskie T. W.

ŻEGLARSTWO.

Rok 1933 w historji żeglarstwa polskiego jest rokiem przełomowym. W czerwcu harcerz z Gdyni Wagner na łodzi „Zjawa" dokonywa fantastycznego skoku przez Atlantyk do Ameryki Południowej. W sierpniu, por. kaw. Bohomolec wraz z oficerami marynarki handlowej Świechowskim i Witkowskim na jachcie „Dal" płyną z Gdyni na Bermudy, a stamtąd do N. Jorku.

Poza tem odbyły się pełnomorskie regaty na trasie Gdynia — Bornholm oraz szereg dłuższych wycieczek po Bałtyku na jachtach: „Temida 2", „Jurand", „Mohort', „Swarożyc" i „Wojewoda Pomorski".

REKORDY

Rekord — to magiczne słowo, które porusza, zapala, elektryzuje, wzbudza zachwyt i uwielbienie.

Ale nie u wszystkich. Jeśli bowiem dla większości czynnych sportowców jest alfą i omegą wszystkiego, jest jedynym celem i jedyną wartością — to dla drugich, a przedewszystkiem dla orędowników racjonalnego wychowania fizycznego, jest złem, źródłem niezdrowych ambicyj, spaczeniem idei kultury cielesnej, zaprzeczeniem harmonji, trucizną moralną.

Kto ma rację? Czy rekordzistów mamy darzyć podziwem, czy też politowaniem?

Posłuchajmy uważnie i przychylnie wywodów obu stron.

A więc jedni mówią: rekord, wyczyn wyjątkowy, okupiony maksymalnym wysiłkiem, do jakiego organizm jest zdolny — to wskaźnik wartości tego organizmu i wartości tej woli, która nim kieruje. Dążenie do rekordu jest dążeniem do doskonałości, do prześcignięcia samego siebie; stanowi więc największą zaletę. Wola postępu odróżnia nas od innych tworów, usprawiedliwia tytuł królewski, który nadał sobie człowiek. Pobicie rekordu — to dowód, że ludzkość postąpiła naprzód i dlatego wieść o nim, o wysiłku i wyczynie, do których człowiek przedtem nie był zdolny — napełnia nas wszystkich słuszną dumą.

Tak mówią jedni — i mają rację. Z obozu przeciwnego dochodzą jednak inne głosy: ideałem jest osiągnięcie harmonji i wszechstronności, jest połączenie sprawności cie-

lesnej z zaletami ducha. Dążenie do rekordu pociąga za sobą specjalizację, jednostronność, wywołane jest przez niezdrową chęć wywyższenia się ponad innych, jest moralnem zaprzeczeniem bezinteresowności, a zmuszając do oddawania się w nadmierny sposób ćwiczeniom przygotowawczym — popycha ku zawodowości, zniechęcając równocześnie do sportu tych słabszych, dla których rekord jest nieosiągalny, a którzy najbardziej potrzebują ćwiczeń fizycznych.

I ci także mają rację.

Gdzież więc jest prawda?

Jak zwykle, leży ona pośrodku.

Dążenie do rekordu jest niezdrowe, gdy polega tylko na chęci prześcignięcia innych, a nie na dążeniu do polepszenia przedewszystkiem własnych wyników.

Bezspornie, sport jest zbudowany na współzawodnictwie, co bynajmniej nie stanowi jego wady. Współzawodnictwo wymaga wyciągnięcia z organizmu wszystkiego, co może on dać, do uzyskania „jego rekordu". Bo rekordem jest nietylko 10, 3 sek. na 100 metrów — wynik, o którym może marzyć tylko garstka wybranych; jest nim również, gdy nowicjusz zamiast 14 sek. osiągnie 13. Potem zacznie myśleć o 12, 11,8 i 11,6. I nikt nie powie słowa o niezdrowych ambicjach.

Samo dążenie do rekordu (czyli do postępu) nie jest złem. Że zmusza do specjalizacji, jednostronności, nieraz wyłączności — to sprawa inna i pod tym względem obronić się go nie da. Chyba twierdzeniem, że całe życie oparte jest na specjalizacji.

Zresztą, choroba dnia dzisiejszego — „rekordomanja" wkrótce przestanie istnieć sama przez się. Bo rzućmy okiem w przyszłość. Dziś, gdy sportowców z przekonania mamy szczupłą ilość, gdy olbrzymia większość uprawiających ćwiczenia cielesne czyni to bez poważnego zastanowienia— co najwięcej przyciąga masy do sportu? Niezawodnie sława, oklaski, popularność — ściśle związane z rekordem.

Ale z chwilą, gdy w miejsce jednostek uprawiać zaczną sport miljony, aureola sławy stanie się coraz bardziej problematyczna, a zarazem coraz mniej ponętna. Rekord „światowy" stanie się coraz bardziej niedościgniony. Już teraz rekordzista musi urodzić się fenomenem; za kilkanaście lat rekordy światowe będą nie do pobicia. Wtedy samo przez się, drogą normalnej ewolucji, zamrze dążenie do rekordu w tem znaczeniu, które określiliśmy jako niezdrowe, a rozpowszechni się szeroko pojmowanie sportu jako stosowanego z absolutną bezinteresownością środka sięgnięcia doskonałej harmonji władz cielesnych i duchowych, rozpowszechni się poszukiwanie tego „własnego rekordu", który ma być tylko dowodem, iż nasza praca nie poszła na marne.

Zanim to jednak nastąpi, przejdą jeszcze długie lata, podczas których przyciągająca siła wyrazów: „rekord polski" i „rekord światowy", będzie zasilała obficie szeregi adeptów kultury fizycznej.

Nie zwalczajmy więc „rekordu" bez zastanowienia, nie pozbawiajmy go uroku; przynosi więcej korzyści, niż szkody, a kiedy stanie się niepotrzebny — sam umrze spokojną, naturalną śmiercią.

Dziś, kiedy poziom kultury fizycznej w różnych krajach jest jeszcze bardzo różny, porównanie rekordów pozwala sprawdzić, jak daleko się zaszło, zorjentować się, gdzie się posiada braki, a gdzie silne punkty.

Nie wszystkie działy sportu pozwalają zanotować rekordy. Tam, gdzie wyczyny nie dają się porównać — a zachodzi to wszędzie, gdzie niemożliwa jest ścisła ocena matematyczna — o poziomie ich mówią wyniki walki z zagranicą, w szczególności na igrzyskach olimpijskich, na mistrzostwach świata i mistrzostwach Europy.

Poniżej podane jest zestawienie najważniejszych rekordów światowych i polskich. Zaznajomienie się z niemi pozwoli porównać stan sportu polskiego ze sportem międzynarodowym.

ATLETYKA LEKKA.

I. PANOWIE.

Konkurencja	Rekord światowy	Rekord polski
Bieg 60 m	—	Sikorski 6,8 s.
" 100 "	Metcalfe (U.S.A.) i Tolan (U.S.A.) 10,[illegible]	Trojanowski II 10,7 "
" [illegible] "	Metcalfe (U.S.A.) 20,4 "	" [illegible] "
" [illegible] "	Paddock (U.S.A.) 33,2 "	Weiss 35,7 "
" 400 "	Carr (U.S.A.) 46,2 "	Biniakowski 49,2 "
" [illegible] "	Tavernari (Włochy) 1 m. 03 "	Maszewski 1 m. 08,8 "
" [illegible] "	Hampson (Anglja) 1 " 49,7 "	Kostrzewski 1 " 55 "
" 1.[illegible] "	Ladoumegue (Francja) 2 " 23,6 "	Kusociński 2 " 31,2 "
" 1.500 "	Beccali (Włochy) 3 " 49 "	[illegible]
" 1 mila ang. (1.609 m)	Lovelock (N. Zelandja) 4 " 07,6 "	
" [illegible] m	Kusociński (Polska) 8 " 18,8 "	" 8 " 18,8 "
" [illegible]	Lehtinen (Finlandja) 14 " 17 "	[illegible]
" [illegible] "	Nurmi (Finlandja) 30 " 6,2 "	[illegible]
" 1 godz.	" 19.210 m	Freyer 17.279,2 m
" 110 m płotki	Keller (U.S.A.) 14 s.	Trojanowski I 15,5 s
" [illegible]	" [illegible] "	" 26,5 "
" [illegible] "	Hardin (U.S.A.) 52 "	Kostrzewski 54,3 "
Sztafeta 4×100	U.S.A. 40 "	Reprezentacja 43,4 "
" [illegible]	Uniwers. California 1 " 25,7 "	[illegible]
" [illegible]	U.S.A. 3 " 08,2 "	[illegible]
Skok wzwyż	Marthy (U.S.A.) 204,8 cm	Pławczyk 193 cm
" wdal	Nambu (Japonja) 798 "	Sikorski 732 "
" o tyczce	Graber (U.S.A.) 437 "	Sznajder 390 "
Trójskok	Nambu (Japonja) 15 m 72 "	Lukhaus 14 m 24 "
Rzut kulą	Douda (Czechosłowacja) 16 " 20 "	Heljasz 16 " 05 "
" dyskiem	Jessup (U.S.A.) 51 " 73 "	[illegible]
" oszczepem	Järvinen (Finlandja) 73 " 10 "	Mikrut 63 " 20 "
" młotem	Ryan (U.S.A.) 57 " 77 "	Więckowski 39 " 42 "
Dziesięciobój	Sievert (Niemcy) 8.467,62 pkt.	Siedlecki 7.858,22 pkt.

II. PANIE.

Konkurencja	Rekord światowy	Rekord polski
Bieg [illegible] m	Walasiewiczówna (Polska) [illegible]	Walasiewiczówna 6,4 s.
[illegible]	" [illegible]	" [illegible]
[illegible]	" [illegible]	" [illegible]
" 100 "	" [illegible]	" [illegible]
[illegible]	" [illegible]	" [illegible]
[illegible]	Radke (Niemcy) [illegible]	" [illegible]
" 1.000 "	Walasiewiczówna (Polska) 3 " [illegible]	" [illegible]
[illegible] płotki	Didrickson (U.S.A.) 11,7	Schabińska 12,4 "
[illegible]	U.S.A. [illegible]	Reprezentacja 50,2 "
[illegible]	Shiley (U.S.A.) [illegible]	Krojewska 150,5 cm
" wdal	Hitomi (Japonja) [illegible]	Walasiewiczówna 584 "
Rzut kulą	Heublein (Niemcy) 13 m [illegible]	Jasieńska 12 m 02 cm
" dyskiem	Wajsówna (Polska) 40 " [illegible]	Wajsówna 40 " 09 "
" oszczepem	Braumüller (Niemcy) 44 " [illegible]	Smelkówna 36 " 23 "
Trójbój	" [illegible] pkt.	Sikorzanka i Walasiewiczówna po 190 pkt.
[illegible]		Walasiewiczówna 4.188,75 pkt.

AUTOMOBILIZM[1]).

Rok	Rekord światowy			Rekord polski		
	kierowca	samochód	km/g	kierowca	samochód	km/g
1898	Chassel-Laubat	Jeantaud [2])	63,157	—	—	—
[illegible]	Jenatzy	[illegible]	105,882	—	—	—
1902	Augieres	Mors	124,137	—	—	—
[illegible]	Duray	Gobron-Brillie	136,387	—	—	—
1904	Barras	Darracq	168,224	—	—	—
1905	Hemery	„	176,470	—	—	—
[illegible]	Marriott	Stanley [3])	195,652	—	—	—
[illegible]	Hemery	Benz	202,691	—	—	—
1910	Barney-Olfields	„	211,264	—	—	—
1922	Lee Guiness	Sunbeam	215,250	—	—	—
[illegible]	Campbell	„	219,878	—	—	—
1924	„	„	235,217	Zwiernik	Exelsior	116
1925	„	„	242,800	Inż. H. Liefeldt	[illegible] Daimler	133
[illegible]	Thomas	Thomas	275,229	„	„	152
1927	Segrave	Sunbeam	327,981	—	—	—
[illegible]	Ray Koech	White-Liberty	334 022	Inż. H. Liefeldt	[illegible] Daimler	170
1929	Segrave	Irwing-Napier	372,478	—	—	—
[illegible]	Campbell	Napier-Campbell	396,040	Inż. H. Liefeldt	[illegible] Daimler	184
1932	„	„	408,720	—	—	—
1933	„	Campbell	437,908	—	—	—

[1]) Rekordy samochodowe są ustanawiane na dystansie 1 km (ostatnio również i 1 mili ang. = 1609 m) ze startem lotnym (z rozbiegu), przyczem zawodnik musi przebyć wyznaczoną trasę w dwóch kierunkach. Ostateczny wynik stanowi średni czas z obu biegów.

[2]) Elektryczny.

[3]) Parowy.

HIPPIKA.

[illegible]	Rekord światowy				[illegible]			
	rok	jeździec	koń	wynik m	rok	jeździec	koń	wynik m
Skok na wysokość	1933	kpt. de Castries (Francja)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	por. Dąbski-[illegible]	[illegible]	[illegible]
Skok na szerokość	[illegible]	[illegible] (Francja)	[illegible]	[illegible]	—	—	—	—

KOLARSTWO.

[illegible]		[illegible]		[illegible]	
[illegible]	[illegible]	Faucheux (Francja)	[illegible] s.	—	
[illegible]	[illegible]	Lemoine (Francja)	[illegible] ,,	—	
[illegible]	[illegible]	—		Cieniewski	39,040 km
[illegible]	[illegible]	Hourlier (Francja)	[illegible] ,,	—	
[illegible]	[illegible]	Schilles (Francja)	[illegible] ,,	[illegible]	[illegible] s.
[illegible]	[illegible]	Michard (Francja)	[illegible] ,,	[illegible]	[illegible] ,,
1 km		— —	[illegible] ,,	[illegible]	[illegible] ,,
5 km	[illegible]	Benassac (Francja)	[illegible] ,, [illegible] ,,	Oksiutycz	[illegible] ,,
10 km	[illegible]	Grant (Francja)	[illegible] ,, [illegible] ,,	,,	[illegible] ,,
20 km	[illegible]	— —	[illegible] ,, [illegible] ,,	[illegible]	[illegible] ,,
50 km	[illegible]	— —	[illegible] ,, [illegible] ,,	—	[illegible] ,,
[illegible]		— —	1 g. [illegible] ,, [illegible] ,,	[illegible] 1 g. [illegible]	[illegible] ,,
[illegible]		—		[illegible]	[illegible] ,,

LOTNICTWO[1])

Sprzęt	Konkurencja	Rekord światowy	Rekord polski
Samoloty lądowe	Odległość w linji prostej	Codos i Rossi (Francja) 9.104,7 km	—
	Wysokość	G. Lemoine (Francja) 13.661 m	—
	Szybkość na bazie	James R. Wedell (U. S. A.) 490,8 km g.	—
Samoloty wodne	Szybkość na bazie	Francesco Agello (Włochy) [illegible] km/g.	—
Samoloty turystyczne (sportowe)[2])	Odległość w linji prostej	Kpt. St. Skarżyński (Polska) 3.582 km	Kpt. St. Skarżyński 3.582 km
	Wysokość	Mjr. Renato Donati (Włochy) 9.282 m	Inż. J. Drzewiecki i A. Kocjan [illegible] m
	Szybkość na dystansie 100 km	Delmotte (Francja) 333,785 km g.	Inż. J. Drzewiecki [illegible] km/g
Szybowce	Odległość w linji prostej	Günter Groenhoff (Niemcy) 220,27 km	Piotr Mynarski [illegible]
	Odległość w obwodzie zamkniętym	Ferdynand Schulz (Niemcy) 455,8 km	—
	Długotrwałość lotu	Kurt Schmidt (Niemcy) 16 g. 35 m.	Piotr Mynarski [illegible]
	Wysokość nad miejscem startu	Robert Kronfeld (Anglja) 2.589 m	—
Balony	Odległość w linji prostej	Berliner (Niemcy) 3.052,7 km	—
	Długotrwałość lotu	H. Kaulena (Niemcy) 87 g.	—
	Wysokość	Prof. Piccard i Cosyns (Szwajcarja) 16.201 m[4])	—

[1]) Międzynarodowy Związek Lotniczy (F.A.I.) ustala specjalną tabelę rekordów z podziałem na klasy w zależności od rodzaju statku powietrznego, ilości osób i obciążenia. Uwzględnienie tego wszystkiego wymagałoby wiele miejsca, to też w powyższej tabeli zostały podane jedynie rekordy ważniejsze wzgl. ciekawsze.

[2]) Samoloty te dzielą się na 4 kategorje: I — wielomiejscowe, o ciężarze do 560 kg, II — jednomiejscowe, o ciężarze do 450 kg, III — wielomiejscowe, o ciężarze do 280 kg, IV — jednomiejscowe, o ciężarze do 200 kg. Podane rekordy światowe zostały osiągnięte na samolotach II kategorji.

[3]) Obydwa te rekordy są nieoficjalne, ponieważ ze względów formalnych nie mogą być uznane przez F. A. I.

[4]) Rekord balonu sowieckiego, wynoszący 19.400 m, nie może być uznany, ponieważ Z. S. R. R. nie należy do F. A. I.

ŁYŻWIARSTWO.

I. PANOWIE.

Konkurencja	Rekord światowy		Rekord polski	
500 m	Engenslengen (Norwegja)	— [illegible] s.	[illegible]	— [illegible] s.
1.000 ,,	Thunberg (Finlandja)	1 m. [illegible] ,,	[illegible]	[illegible] ,,
1.500 ,,	Mathisen Oskar (Norwegja)	2 ,, [illegible] ,,	,,	[illegible] ,,
3.000 ,,	Staksrud Michał	4 ,, [illegible] ,,	,,	[illegible] ,,
5.000 ,,	Stiepel (Austrja)	8 ,, [illegible] ,,	,,	[illegible] ,,
10.000 ,,	Carlsen Armand (Norwegja)	17 ,, [illegible] ,,	[illegible]	[illegible] ,,
1 godzina	—		[illegible]	[illegible] m

II. PANIE.

Konkurencja	Rekord światowy		Rekord polski	
500 m	Landbeck (Austrja)	— [illegible] s.	Nehringowa	— [illegible] s.
1.000 ,,	Loesche Verne (Finlandja)	1 m. [illegible] ,,	—	[illegible] ,,
1.500 ,,	Bikken Undis (Norwegja)	[illegible] ,,	—	[illegible] ,,
[illegible] ,, [1]	,, ,, ,,	[illegible] ,,	—	[illegible] ,,
[illegible] ,, [1]	Nehringowa (Polska)	[illegible] ,,	—	[illegible] ,,

MOTOCYKLIZM.

Kategorje [2]	Rekord światowy				Rekord polski			
	rok	jeździec	marka motocykla	km/godz	rok	jeździec	marka motocykla	km/godz
[illegible]	[illegible]	[illegible]	Train	75,87	—	—	—	—
[illegible]	1925	Liaudois	,,	96,75	—	—	—	—
[illegible]	[illegible]	[illegible]	Dollar	108,96	—	—	—	—
[illegible]	[illegible]	Bonazzi	[illegible]	[illegible]	—	—	—	—
[illegible]	[illegible]	,,	,,	[illegible]	—	—	—	—
[illegible]	1931	Milhoux	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Richter	Harley-Davidson	125 501
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1932	Nangengast	Rudge	150,952
[illegible]	[illegible]	,,	,,	[illegible]	1932	Schweitzer	B. M. W.	140,540
1.000	[illegible]	,,	,,	[illegible]	—	—	—	—
[illegible] [4]	[illegible]	[illegible]	A. J. S.	145,89	—	—	—	—
[illegible] ,,	[illegible]	[illegible]	B. M. W.	183,35	—	—	—	—
[illegible] ,,	[illegible]	[illegible]	Brough-Superior	200,22	—	—	—	—

[1]) Nieoficjalnie.

[2]) Maksymalna pojemność cylindra (cylindrów) w cm^3.

[3]) Rowery z motorami.

[4]) Z przyczepką

MOTOROWY SPORT WODNY.

Rodzaj łodzi	Klasa[1])	Rekord światowy			Rekord polski		
		kierowca	silnik	km/godz.	kierowca	silnik	km/godz.
Z motorem stałym	—	Gar Wood[2]) (U. S. A.)	Packard 6 400 M. K.[3])	200,9	A. [illegible]nowski[4])	Gray-Phantom 54 M. K.	58
Ślizgacze	A	Ruth Herring (U. S. A.)	Johnson	75,65	L. Danielewicz	Johnson	30,40[5])
	B	Frank Vincent (U. S. A.)	Johnson	80,90	R. Benesch	Johnson	41,60[5])
	C	Georg Kuehn (U. S. A.)	Elto	87,00	St. Kapuściński	Johnson	60,60[5])
	F	Geo Coleman (U. S. A.)	Evinrude	98,55	Cz. Kondzielski	Johnson	66,40[5])

PŁYWANIE.

I. PANOWIE.

Konkurencja	Rekord światowy		Rekord polski	
100 m st. dow.	Weissmüller (U. S. A.)	57,4 s.	Bocheński	1 m. 4,4 s.
200 „ „ „	„ „	2 m. 8 „	„	2 „ 26,6 „
400 „ „ „	Taris (Francja)	4 „ 47 „	„	5 „ 17 „
1.500 „ „ „	Arne Borg (Szwecja)	19 „ 7,2 „	Karliczek	22 „ 13,8 „
100 m na wznak	Kojac (U. S. A.)	1 „ 8,0 „	„	1 „ 14,9 „
200 m st. klas.	Cartonnet (Francja)	2 „ 44,4 „	[illegible]	3 „ 08 „
400 „ „ „	[illegible] (U. S. A.)	5 „ 43,6 „	„	6 „ 30 „
Sztafeta 4×200	Japonja	9 „ 38,4 „	Kapuścik	3 „ 50 „
			Reprezentacja	11 „ 07,8 „

II. PANIE.

Konkurencja	Rekord światowy		Rekord polski	
100 m st. dow.	[illegible] (Holandja)	1 m. 6,6 s.	[illegible]ówna	1 m. 18,4 s.
400 „ „ „	„ „	5 „ 28,5 „	„	6 „ 53 „
1.500 „ „ „	„ „	22 „ 17,2 „	„	29 „ 13,9 „
100 m na wznak	Holm (U. S. A.)	1 „ 18,2 „	[illegible]ówna	1 „ 35,4 „
200 m st. klas.	Jacobsen (Danja)	3 „ 20,4 „	Jurkalianówna	3 „ 28 „
400 „ „ „	„ „	7 „ 4,4 „	„	8 „ 08 „
Sztafeta 4×100	U. S. A.	4 „ 38 „	Reprezentacja	5 „ 45,3 „

¹) A = pojemność cylindrów do [illegible] cm³ (do [illegible] M. K.), B — [illegible] cm³ ([illegible] M. K.), C — [illegible] cm³ ([illegible] M. K.), F — [illegible] — 1 000 cm³ (ponad 60 M. K.).
²) Łódź „Miss America X".
³) Łączna moc 4 silników.
⁴) Łódź „Century — Thunderbolt".
⁵) Rekordy polskie na ślizgaczach były ustanawiane przy dużej fali i z przeszkodami w postaci zajeżdżania toru przez łodzie wiosłowe.

238

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

Igrzyska olimpijskie są bezsprzecznie nietylko największą istniejącą imprezą sportową, lecz i najcenniejszym wkładem sportu do skarbca kultury ogólnej.

Twórcą ich jest uczony archeolog francuski baron Piotr de Coubertin, który prowadząc wykopaliska w dawnej Olimpji, gdzie, jak wiadomo, odbywały się igrzyska sportowe w czasach starożytnych, powziął genjalną myśl wznowienia ich i wprowadzenia w ten sposób sportu na tory współdziałania ze światem intelektu, jak to było w Helladzie.

Wznowione igrzyska olimpijskie miały stać się potężnym czynnikiem zbratania narodów, bezkrwawą walką, pomyślaną jako współdążenie do doskonałości, miały stać się wielkiem świętem ogólnoludzkiem, podczas którego elita młodzieży wszystkich krajów walczyłaby lojalnie i szlachetnie o najwyższą nagrodę — skromny laur zwycięzcy.

Mimo niezliczonych trudności, Coubertin potrafił w krótkim czasie przekonać wiele światłych umysłów i doprowadzić do realizacji swego pomysłu. W roku 1896, w Atenach, odbyły się pierwsze igrzyska nowoczesne. Następne — tak jak w starożytnej Grecji — odbywały się co 4 lata, w coraz to innym kraju, a więc w 1900 r. w Paryżu, 1904 w St. Louis, 1908 w Londynie, 1912 w Sztokholmie, 1920 w Antwerpji, 1924 w Paryżu, 1928 w Amsterdamie, 1932 w Los Angeles. W 1916 roku igrzyska nie odbyły się z powodu wojny światowej (miały odbyć się w Berlinie).

Powodzenie igrzysk było nadzwyczajne; stały się one istotnie ważkim czynnikiem na polu zbliżenia narodów i krzewienia ideałów ogólnoludzkich.

Do roku 1918 Polska nie mogła brać udziału w igrzyskach, gdyż Międzynarodowy Komitet Olimpijski uznaje tylko kraje o własnej państwowości. Wśród uczestników igrzysk przedwojennych znajdujemy natomiast Polaków, jako przedstawicieli państw zaborczych wzgl. Stanów Zjednoczonych A. P.



Bar. de Coubertin
założyciel Międzynarodowego
Komitetu Olimpijskiego



Hr. Baillet-Latour
obecny prezes Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego

Z chwilą odzyskania niepodległości, pierwszą troską polskiego świata sportowego było utworzenie Polskiego Komitetu Olimpijskiego, nad którym protektorat objął naczelnik państwa marszałek Józef Piłsudski.

Przygotowanie udziału Polski w najbliższych igrzyskach (w r. 1920, w Antwerpji) było niezmiernie skomplikowane. Trzeba było zdobyć niezbędne fundusze i wziąć w swe ręce kierownictwo zaprawy kandydatów, gdyż związki sportowe w większości jeszcze nie istniały. Było to tem bardziej

trudne, że wobec wojny z Rosją sowiecką większość zawodników znajdowała się w szeregach wojska. Komitet zabrał się jednak energicznie do pracy. Zdołał on zebrać pewne fundusze i przygotować lekkoatletów, jeźdźców, kolarzy, piłkarzy, szermierzy, tennisistów i wioślarzy. Wobec nagłego odwrotu naszych wojsk i konieczność skupienia wszystkich sił narodu w walce z wrogiem, udział w igrzyskach został niemal w ostatniej chwili odwołany, co z podaniem motywów zostało oficjalnie ogłoszone w Antwerpji podczas ceremonji otwarcia. Kierownicy i zawodnicy wstąpili do szeregów, pieniądze zostały przekazane rządowi.

Przygotowania do następnych igrzysk (w roku 1924, w Paryżu) podjęto intensywnie w r. 1923. W październiku tego roku powstała Komisja Funduszu Olimpijskiego, która odwołała się do ofiarności społeczeństwa, rozsyłając listy składkowe, sprzedając specjalny żeton oraz urządzając „tydzień olimpijski". Zbiórka dała około 28.000 zł. Około 33.000 dało Ministerstwo Spraw Wojskowych, finansując wysyłkę drużyny jeździeckiej, drużyny strzeleckiej i patrolu narciarskiego. Ministerstwo Spraw Zagranicznych udzieliło subwencji w wysokość 17.000 zł. Polski Związek Piłki Nożnej sfinansował w całości wysłanie reprezentacji piłkarskiej, zaś związki: wioślarski i kolarski, pokryły znaczną część kosztów swych ekspedycyj. Ogółem zebrano 110.000 zł, a wydano nieco ponad 95.000.

Liczbowo udział nasz przedstawiał się następująco: Polski Komitet Olimpijski wysłał 3 przedstawicieli, ekspedycja ciężkoatletyczna (zapaśnicza) składa się z 2 zawodników, lekkoatletyczna z 2 reprezentantów związku, trenera i 14 zawodników, bokserska z 1 reprezentanta i 5 zawodników, jeździecka z 2 reprezentantów i 6 zawodników, kolarska z 3 reprezentantów i 9 zawodników, piłkarska z 3 reprezentantów, trenera i 20 zawodników, strzelecka z 1 reprezentanta i 7 zawodników, szermiercza z 9 zawodników, wioślarska z 1 reprezentanta i 8 zawodników, żeglarska z 1 reprezentanta i 1 zawodnika. Gimnastycy wy

słali tylko 2 obserwatorów. Poza tem na igrzyska zimowe w Chamonix wysłano 2 reprezentantów, 1 łyżwiarza i 8 narciarzy. Innemi słowy, na 20 działów obsadziliśmy 12. Tak liczna ekspedycja nie odpowiada naszym ówczesnym możliwościom, to też większych sukcesów zawodnicy nasi nie odnieśli. Nie oczekiwano ich zresztą, rozumiejąc, iż do Paryża sportowcy nasi jadą nie zwyciężać, a tylko się uczyć.

Najpiękniejszym wynikiem było zajęcie przez zespół kolarski w składzie: Józef Lange, Jan Łazarski, Franciszek Szymczyk i Tomasz Stankiewicz, drugiego miejsca w drużynowym biegu na 4000 m, po zespole włoskim, a przed świetną drużyną francuską. Również w kolarskim biegu indywidualnym na 50 km Lange przez bardzo długi czas prowadził, ulegając dopiero na finiszu i zajmując 5 miejsce na 55 uczestników.

Drugim pięknym wynikiem było zajęcie przez por. Królikiewicza 3 miejsca w konkursie skoków.

Z lekkoatletów wyróżnił się Cejzik, zajmując jedenaste miejsce w dziesięcioboju z 6.319 pkt.

Ostatnią jasną kartą był wynik zapaśnika średniej wagi Okulicz-Kozaryna, który zajął w swej kategorji 7 miejsce.

Na igrzyskach zimowych w Chamonix, Jucewicz zajął 8 miejsce w zawodach łyżwiarskich; najlepszym wynikiem narciarzy było 21 miejsce Krzeptowskiego w skokach.

Jeśli do Paryża pojechaliśmy poto, by się uczyć, to do Amsterdamu, w 1928 r., wyruszyliśmy już ze śmielszemi zamiarami. Nawiązany w międzyczasie bliższy kontakt sportowy z wieloma krajami pozwolił stwierdzić, że przestaliśmy należeć do najsłabszych. Mieliśmy więc pretensje do zajęcia „przyzwoitego" miejsca i do rzeczywistego udziału w walce.

Ogólny program przygotowań został ustalony w czerwcu 1927 r. Grupy: ciężkoatletyczna (zapaśnicza), lekkoatletyczna, bokserska, narciarska, szermiercza i wioślarska, uzyskały zagranicznych trenerów. Środków na opłacenie ich dostarczyły: Państwowy Urząd Wychowania Fizycz-

nego i Przysposobienia Wojskowego, Ministerstwo Spraw Zagranicznych oraz Podkomitet Olimpijski w Katowicach.

Kursy i obozy przedolimpijskie odbyli: ciężkoatleci (zapaśnicy), lekkoatleci, bokserzy, jeźdźcy, kolarze, przedstawiciele pięcioboju nowoczesnego i wioślarze. Zawody eliminacyjne w tej lub innej formie przeprowadziły wszystkie zainteresowane związki.

Równocześnie prowadzono intensywną akcję zbierania odpowiednich funduszów. Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego udzielił subwencji w kwocie 200.000 zł, Ministerstwo Spraw Zagranicznych — kwocie 80.000 zł. Zbiórka i różne imprezy dały około 125.000 zł. Ogółem zebrano około 500.000 zł.

W igrzyskach zimowych, odbytych w St. Moritz, wzięli udział hokeiści, narciarze i saneczkarze (bobsleiści). Hokeiści, po remisowym meczu z mistrzem Europy — Szwecją, przegrali niespodziewanie do Czechów 2 : 3 i odpadli od dalszych rozgrywek. W narciarskim biegu na 50 km, pierwszy z Polaków — Krzeptowski II zajął 13 miejsce; w biegu na 18 km, pierwszy Polak — Józef Bujak — 17-te. Bronisław Czech uzyskał w kombinacji 10 miejsce, zajmując 5 miejsce w biegu, lecz niefortunnym upadkiem psując sobie notę w skokach, w których teoretycznie powinien był zająć lepsze miejsce. W konkursie bobslejowym zespół polski zajął 16 miejsce na 23 startujące osady.

Ostateczny skład ekspedycji głównej został ustalony następująco: 5 przedstawicieli Polskiego Komitetu Olimpijskiego, 21 przedstawicieli związków, kierowników grup i sędziów, 90 zawodników, 1 lekarz, 5 trenerów, 3 masażystów i kucharz; ogółem 125 osób.

Ekspedycja udała się do Amsterdamu w kilku grupach i została umieszczona w budynku szkolnym, odpowiadającym najnowszym wymaganiom komfortu i higjeny. Bezcenne usługi oddał ekspedycji niezmordowany jej opiekun, polski konsul honorowy Leendert Buckman.

Wyniki uzyskane przez ekspedycję przedstawiają się jak poniżej.

W atletyce lekkiej Halina Konopacka uzyskała pierwsze miejsce w rzucie dyskiem, ustanawiając przytem rekord światowy (39 m 62 cm).



Halina Konopacka

Nasz zespół jeździecki zajął 2 miejsce w konkursie skoków i 3-cie w szampjonacie konia. Poza tem por. Gzowski był 4-ty w indywidualnym konkursie skoków.

Drużyna szermiercza (szable) pokonała zespół angielski 11:5, amerykański 9:7, holenderski 9:4, niemiecki 9:7 i zajęła 3 miejsce, po Węgrach i Włochach.

W wioślarstwie — czwórka Bydgoskiego Towarzystwa Wioślarskiego pokonała kolejno osady: japońską, francuską i belgijską, a przegrywając do Szwajcarji zajęła 3 miej-

sce. Ósemka A. Z. S. pokonała Holandję i Argentynę, a uległa Anglji i Kanadzie. Według uzyskanych czasów, była na 4 miejscu.

W innych działach miejsc notowanych nie zajęliśmy, jednak nie byliśmy już na szarym końcu, jak w Paryżu.

W konkursie sztuki, Kazimierz Wierzyński zdobył pierwsze miejsce w dziale poezji, a prof. Skoczylas otrzymał 3 nagrodę w dziale plastyki.

Wystąpienie na igrzyskach IX olimpjady było dużym sukcesem. Podkreśliło nasz postęp. W Paryżu uzyskaliśmy 3 punkty, które dały nam 21 miejsce, w Amsterdamie — 8 punktów (ze sztuką 12) i 17 miejsce.

Że w następnych 4 latach nie zatrzymaliśmy się w rozwoju, lecz nawet prześcignęliśmy wiele innych narodów— wykazało nasze wystąpienie na igrzyskach X olimpjady w Los Angeles.

Program działalności ułozono w ogólnych zarysach w połowie 1929 r. w pełnej świadomości olbrzymich trudności, związanych z kosztownem i ryzykownem wysłaniem ekspedycji aż na drugi koniec Ameryki. Oparto go na doświadczeniach zebranych podczas poprzednich igrzysk. Ze względów finansowych, zakreślono ekspedycji ciasne ramy, stosując ostrą selekcję, by doborową jakością wyrównać małą liczebność.

W przygotowaniach technicznych pozostawiono swobodę zainteresowanym związkom, prowadząc nadzór nad ich pracami.

Akcję zbiórkową podjęto w połowie 1929 r. W wyniku jej, już w 1930 r. zebrano przeszło 96.000 zł oraz wyegzekwowano 11.400 zł wierzytelności z okresu IX olimpjady. Mimo to jeszcze na wiosnę 1932 r. sytuacja była b. trudna. Uratowała ją ofiarna Polonja amerykańska, która ofiarowała na ekspedycję około 90.000 zł. Wobec tego, pomoc rządowa mogła być skromna: P. U. W. F. i P. W. dał 26.500 zł, a M. S. Z. — 10.000 zł.

Na igrzyska zimowe w Lake Placid wyjechali, wbrew negatywnemu ustosunkowaniu się Polskiego Komitetu Olimpijskiego, hokeiści i narciarze.

Do turnieju hokejowego zgłosiły się zaledwie 4 państwa. Polacy zajęli zdecydowanie ostatnie miejsce, przegrywając do Kanady 0 : 9 i 0 : 10, do Stanów Zjednoczonych 1 : 4 i 0 : 5, wreszcie do Niemców 1 : 2 i 1 : 4. Ogólny wynik 3 : 34 był kompromitujący. Tournee po Ameryce tylko pogłębiło niekorzystne wrażenie, gdyż Polacy wygrali zaledwie 2 mecze, przegrywając 7.

Narciarzom poszło niewiele lepiej. W biegu na 18 km, pierwszy z Polaków — Czech zajął 18 miejsce; w biegu na 50 km, żaden z naszych zawodników nie doszedł do mety; w skokach Czech zajął 12 miejsce. Jedynym sukcesem było zajęcie przez Czecha 7 miejsca w kombinacji.

Ekspedycja na igrzyska główne składała się z 3 reprezentantów i 20 zawodników (w tem 3 zawodniczki), mianowicie 4 lekkoatletów i 3 lekkoatletek, 6 szermierzy i 7 wioślarzy.

Ekspedycja udała się do Ameryki na polskim statku „Pułaski", a w Los Angeles zamieszkała w wiosce olimpijskiej (zawodnicy) i w hotelu olimpijek (zawodniczki).

Janusz Kusociński zajął pierwsze miejsce w biegu na 10.000 m w czasie 30 min. 11,4 sek., stanowiącym rekord olimpijski. Jerzy Pławczyk zajął w skoku wzwyż 8 miejsce z wynikiem 190 cm. W rzucie kulą, Heljasz, który wobec osiągniętego przed wyjazdem rekordowego wyniku 16 m 5 cm był jednym z głównych faworytów, wskutek przebytej choroby morskiej i silnego zdenerwowania uzyskał tylko 7 miejsce, przy najlepszym rzucie 14 m 89 cm. W rzucie dyskiem, Heljasz zajął 13 miejsce (42 m 59 cm). Siedlecki, uczestnicząc w dziesięcioboju, wycofał się po nieudanym skoku o tyczce.

W biegu pań na 100 m, Stanisława Walasiewiczówna zajęła 1 miejsce, trzykrotnie osiągając czas 11,9 sek., sta-

nowiący rekord światowy i olimpijski. W rzucie dyskiem, rekordzistka świata Jadwiga Wajsówna nie dopisała ner wowo i zajęła 3 miejsce, osiągając zaledwie 38 m 74 cm. 6 miejsce w tej konkurencji zajęła Walasiewiczówna. Trzecia nasza zawodniczka — Schabińska, w biegu na 80 m przez płotki odpadła w przedbiegu.



Janusz Kusociński



Stanisława Walasiewiczówna

W drużynowych zawodach szermierczych (w szabli), zespół polski zajął trzecie miejsce (po Węgrach i Włochach, tak jak w Amsterdamie), wygrywając z Meksykiem 10 : 6, z Danją 9 : 5 i Stanami Zjednoczonemi 8 : 8 przy lepszym stosunku touche'ów, a przegrywając do Węgier 1 : 9 i do Włoch 1 : 9.

W zawodach indywidualnych, szermierze nasi odpadli w półfinałach.

Polska czwórka wioślarska ze sternikiem pokonała w przedbiegu osady Stanów Zjednoczonych i Japonji, a w finale zajęła 3 miejsce po Niemcach i Włochach. Dwójka bez sternika w przedbiegu zwyciężyła Francję

i Stany Zjednoczone, a w finale zajęła 3 miejsce, po Anglji i Nowej Zelandji. Dwójka ze sternikiem weszła do finału walkowerem i zajęła w nim drugie miejsce, po Stanach Zjednoczonych. W ten sposób, wszystkie trzy osady polskie zajęły nagradzane miejsca.



Kazimierz Wierzyński



Józef Klukowski

W ogólnym wyniku igrzysk, Polacy zdobyli 2 pierwsze miejsca, 1 drugie i 4 trzecie, co razem daje 12 punktów. Jeśli doliczyć do tego pierwsze miejsce Klukowskiego za rzeźbę i drugie Konarskiej za drzeworyt, co daje 5 punktów, to w sumie uzyskaliśmy 17 punktów i zajęliśmy 12 miejsce na 39 uczestniczących w igrzyskach państw, co w porównaniu do Amsterdamu jest dużym krokiem naprzód.

Udział Polski na igrzyskach XI olimpjady w Berlinie w 1936 r. niezawodnie wykaże dalszy postęp.

WYNIKI OGÓLNE NOWOŻYTNYCH IGRZYSK OLIMPIJSKICH.[1])

IGRZYSKA I OLIMPJADY.

(Ateny 1896).

Atletyka ciężka

Podnoszenie ciężarów. Jednorącz — Elliot (Anglja), oburącz — Jensen (Danja).

Zapaśnictwo. Schumann (Niemcy).

Atletyka lekka Bieg 100 m — Burke (U. S. A.) 12 s., 400 m — Burke (U. S. A.) 54,2 s., 800 m — Flack (Anglja) 2 m. 11 s., 1.500 m— Flack (Anglja) 4 m. 33,2 s., 110 m płotki — Curtis (U. S. A.) 17,6 s Bieg maratoński — Louis (Grecja) 2 g. 55 m. 20 s. Skok wzwyż — Clarck (U. S. A.) 181 cm, wdal Clarck (U. S. A.) 634 cm, o tyczce — Hoyt (U. S. A.) 330 cm, trójskok — Connolly (U. S. A.) 13 m 73 cm Rzut dyskiem — Garrett (U. S. A.) 29 m 15 cm, kulą — Garrett (U. S. A.) 11 m 49 cm.

Kolarstwo 2.000 m — Masson (Francja), 10.000 m — Masson (Francja), 12 godzin — Schmal (Austrja).

Pływanie. 100 m st. dow — Hajos (Węgry) 1 m 22 s., 500 m st. dow. — Neumann (Austrja) 8 m 12 s., 1.200 m st. dow. — Hajos (Węgry) 17 m. 53 s.

Szermierka. Florety indywidualnie — Gravelotte (Francja).

Tennis Gra pojedyńcza — Roland (Irlandja).

IGRZYSKA II OLIMPJADY.

(Paryż 1900).

Atletyka lekka. Bieg 60 m — Kraenzlein (U. S. A.) 7 s., 100 m — Jarvis (U S. A.) 10,8 s., 200 m — Tewkesbury (U. S A.) 22,2 s. 400 m — Long (U. S. A.) 49,4 s., 800 m — Tysoe (Anglja) 2 m. 1,4 s., 1.500 m — Bennett (Anglja) 4 m 6 s., 110 m płotki — Kraenzlein (U. S. A.) 15,4 s., 200 m płotki Kraenzlein (U. S A.) 25,4 s., 400 m płotki — Tewkesbury (U. S. A.) 57,6 s., 2.500 m z przeszkodami — Orton (U. S. A.) 7 m. 34 s., 4.000 m z przeszkodami — Rimmer (Anglja) 12 m. 58,4 s., Bieg maratoński — Teato (Francja) 2 g. 59 m. 45 s. Skok wzwyż z miejsca — Ewry (U. S. A.) 165 cm, z rozbiegu — Baxter (U. S. A.) 190 cm, wdal z miejsca — Ewry (U. S. A.) 322 cm, z rozbiegu — Kraenzlein (U S. A.) 718,5 cm, o tyczce —

[1]) Podani są zwycięzcy.

Baxter (U. S. A.) 330 cm, trójskok z miejsca — Ewry (U. S. A.) 10 m 58 cm, z rozbiegu — Prinstein (U. S. A.) 14 m 47 cm. Rzut dyskiem — Bauer (Węgry) 36 m 04 cm, kulą — Sheldon (U. S. A.) 14 m 10 cm, młotem — Flanagan (U. S. A.) 50 m 90 cm.

Kolarstwo. 2.000 m — Didier (Francja) 5 m 06,2 s., 100 km na szosie — Bastien (Francja) 2 g 55 m. 36 s.

Pływanie. 200 m st. dow. — Lane (Australja) 2 m 25,1 s., 200 m z przeszkodami — Lane (Australja) 2 m 38,2 s., 1.000 m st. dow. — Jarvis (Anglja) 13 m. 40,1 s., 4.000 m st. dow. — Jarvis (Anglja) 58 m. 24 s.

P i ł k a w o d n a. 1) Anglja, 2) Belgja.

Wioślarstwo. Tor 1.750 m. Jedynki — Barrellet (Francja) 7 m 35,3 s., czwórki — Francja 7 m 11 s., ósemki — U. S. A. 6 m 07,4 s.

IGRZYSKA III OLIMPJADY.

(S t. L o u i s 1904).

Atletyka ciężka.

P o d n o s z e n i e c i ę ż a r ó w. Rwanie jednorącz — Osthoff (U. S. A.) 81 kg, podrzucanie jednorącz — Osthoff (U. S. A.) 81 kg, wyciskanie oburącz—Kakousis (Grecja) 124 kg, podrzucanie oburącz— Winters (U. S. A.) 152 kg.

Atletyka lekka. Bieg 60 m — Hahn (U. S. A.) 7 s., 100 m — Hahn (U. S. A.) 11 s., 200 m — Hahn (U. S. A.) 21,6 s., 400 m — Hilman (U. S. A.) 49,2 s., 800 m — Lightbody (U S. A.) 1 m 56 s., 1.500 m— Lightbody (U. S. A.) 4 m 05,4 s., 110 m płotki — Schule (U. S. A.) 16 s., 400 m płotki — Hilman (U. S. A.) 53 s. (płotki wysokości 75 cm), 2.500 m z przeszkodami — Lightbody (U. S. A.) 7 m. 38,6 s. Bieg maratoński — Hicks (U. S. A.) 3 g 28 m. 53 s. Skok wzwyż z miejsca — Ewry (U. S. A.) 149, 7 cm, z rozbiegu — Jones (U. S. A.) 180 cm, wdal z miejsca — Ewry (U. S. A.) 348 cm, z rozbiegu — Prinstein (U. S. A.) 735 cm, o tyczce — Dworak (U. S. A.) 350 cm, trójskok z miejsca — Ewry (U. S. A.) 10 m. 55 cm, z rozbiegu — Prinstein (U. S. A.) 14 m. 34 cm. Rzut dyskiem — Sheridan (U. S A.) 39 m 30 cm, kulą — Rose (U. S. A.) 14 m. 81 cm, młotem — Flanagan (U. S. A.) 51 m 23 cm, ciężarem 10 kg — Desmartean (Kanada) 10 m 45 cm.

Pływanie. 50 yardów st. dow. — Halmay (Węgry) 28,6 s., 100 y. st. dow. — Halmay (Węgry) 1 m. 02,4 s., 220 y. st. dow. — Daniels (U. S A.) 2 m. 44,1 s., 440 y. st. dow. — Daniels (U. S. A.) 5 m. 44,2 s., 880 y. st. dow. — Rausch (Niemcy) 13 m. 11,6 s., 1 mila — Rausch (Niemcy) 27 m. 18 s., 100 y .nawznak — Brack (Niemcy)

1 m 16,8 s., 440 y. st. klas. — Zacharias (Niemcy) 7 m. 33 s., skok wdal — Dickey (U. S. A.) 19 m. 05 cm, skoki kombinowane — Sheldon (U. S. A.).

Piłka wodna. U. S. A.

IGRZYSKA IV OLIMPJADY.

(Londyn 1908).

Atletyka ciężka.

Zapaśnictwo. W stylu grecko-rzymskim: waga lekka — Porro (Włochy), średnia — Martenson (Szwecja), półciężka — Weckman (Finlandja), ciężka — Weiss (Węgry). W stylu wolnym: waga koguciа — Mehnert (U. S. A.), piórkowa — Dole (U. S. A.), lekka — Relwyskow (Anglja), średnia — Bacon (Anglja), ciężka — O'Kelly (Anglja).

Atletyka lekka. Bieg 100 m — Walker (Afryka Południowa) 10,8 s., 200 m — Kerr (Kanada) 22,6 s., 400 m Halswelle (Anglja) 50 s., 800 m — Sheppard (U. S. A.) 1 m 52,8 s., 1.500 m — Sheppard (U. S. A.) 4 m. 03,4 s., 5 mil (8.045 m) — Voigt (Anglja) 25 m. 11,2 s., 110 m płotki—Smithson (U. S. A.) 15 s., 400 m płotki—Bacon (U. S. A.) 55 s., 3.200 m z przeszkodami — Russel (Anglja) 10 m. 47,8 s., 3 mile (4.827 m) drużynowo — Anglja, indywidualnie — Deakin (Anglja) 14 m. 39,6 s. Sztafeta 200 + 200 + 400 + 800 m — U. S. A. Bieg maratoński — Hayes (U. S. A.) 2 g. 55 m. 18,4 s. Chód 3.500 m — Larner (Anglja) 14 m. 55 s., 10 mil (16.090 m) — Larner (Anglja) 1 g. 15 m. 57,4 s. Skok wzwyż z miejsca — Ewry (U. S. A.) 157 cm, z rozbiegu — Porter (Anglja) 190 cm, wdal z miejsca — Ewry (U. S. A.) 333 cm, z rozbiegu — Irons (U. S. A.) 748 cm, o tyczce — Gilbert i Cook (U. S. A.) po 371 cm, trójskok — Ahearne (Anglja) 14 m 92 cm. Rzut dyskiem — Sheridan (U. S. A.) 40 m 89 cm, oszczepem st. klas. — Lemming (Szwecja) 54 m 83 cm, st. dowolny — Lemming (Szwecja) 54 m 44 cm, kulą — Rose (U. S. A.) 14 m 21 cm, młotem — Flanagan (U. S. A.) 51 m 92 cm.

Boks. Waga kogucia — Thomas, piórkowa — Gunn, lekka — Grace, średnia — Douglas, ciężka — Oldman, wszyscy Anglja.

Gimnastyka. Siedmiobój drużynowo — Szwecja, indywidualnie — Braglia (Włochy).

Kolarstwo. 660 yardów — Johnson (Anglja) 51,2 s., 5 km — Jones (Anglja) 8 m 36,2 s., 20 km — Kingsbury (Anglja) 34 m. 13,6 s., tandemy 2 km — Francja (Schilles — Auffray), 100 km — Bartlett (Anglja) 2 g. 41 m. 48,6 s.

Łyżwiarstwo. Jazda figurowa panów — Salchow (Szwecja), pań — Syers (Anglja), parami — Niemcy (Hübler — Burger), popisowa panów — Panin (Rosja).

Piłka nożna. 1) Anglja, 2) Danja, 3) Holandja.

Pływanie. 100 m st. dow. Daniels (U. S. A.) 1 m. 05,6 s., 400 m st. dow. — Taylor (Anglja) 5 m. 36,8 s., 1.500 m st. dow. — Taylor (Anglja) 22 m 48,4 s., 100 m nawznak — Bieberstein (Niemcy) 1 m. 24,6 s., 200 m st. klas. — Holman (Anglja) 3 m. 09,2 s.; sztafeta 4 × 200 m — Anglja 10 m. 55,6 s.; skoki z wieży — Johanssen (Szwecja), z trampoliny — Zuerner (Niemcy).

P i ł k a w o d n a. 1) Anglja, 2) Belgja.

Rugby. 1) Australja, 2) Anglja.

Strzelectwo. Broń wojskowa: indywidualnie — Milner (Anglja), drużynowo — U. S. A. Broń długa dowolna: indywidualnie — Helgernd (Norwegja),, drużynowo — Norwegja. Karabinki malokalibrowe: indywidualnie — Carnell (Anglja), drużynowo — Anglja. Pistolety: indywidualnie — van Asbrock (Belgja), drużynowo — U. S. A. Do jelenia: strzał pojedyńczy — Swahn (Szwecja), podwójny — Vinans (U. S. A.), drużynowo — Szwecja. Do rzutków: indywidualnie — Ewiny (Kanada), drużynowo — Anglja.

Szermierka. Szpady: drużynowo — Francja, indywidualnie — Alibert (Francja). Szable: drużynowo — Węgry, indywidualnie Fuchs (Węgry).

Tennis. Korty trawnikowe: gra pojedyncza panów — Ritchie (Anglja), pań — Chambers (Anglja), podwójna panów — Anglja (Hillyard — Doherty). Korty kryte: gra pojedyncza panów — Gore (Anglja), pań — Smith (Anglja), podwójna panów — Anglja (Gore—Barrett).

Wioślarstwo. Jedynki — Blackstaffe (Anglja), dwójki podwójne — Anglja (Fenning — Thomson), czwórki — Anglja, ósemki — Anglja.

IGRZYSKA V OLIMPJADY.

(S z t o k h o l m 1912).

Atletyka ciężka.

Z a p a ś n i c t w o. Waga piórkowa — Koskelo (Finlandja), lekka — Waere (Finlandja), średnia — Johansson (Szwecja), półciężka— Ahlgren (Szwecja), ciężka — Saarela (Finlandja).

Atletyka lekka. Bieg 100 m — Craig (U. S. A.) 10,8 s., 200 m — Craig (U. S. A.) 21,7 s., 400 m Reidpath (U. S. A.) 48,2 s., 800 m — Meredith (U. S. A.) 1 m. 51,9 s., 1.500 m — Jackson (Anglja) 3 m. 56,8 s., 5.000 m — Kolehmainen (Finlandja) 14 m. 36,6 s., 10.000 m — Kolehmainen (Finlandja) 31 m. 20,8 s., 110 m płotki —

Kelly (U. S. A.) 15,1 s., 8.000 m naprzełaj — Kolehmainen (Finlandja) 45 m. 11,6 s., drużynowo — Szwecja, 3.000 m drużynowo — U. S. A., pierwszy Berka (U. S. A.) 8 m. 44,4 s. Sztafeta 4 X 100 — Anglja 42,4 s., 4 X 400 — U. S. A. 3 m. 16,6 s. Bieg maratoński — Mac Arthur (Afryka Południowa) 2 g. 36 m. 54,8 s. Chód 10 km — Goulding (Kanada) 46 m. 28,4 s. Skok wzwyż z miejsca — Adams (U. S. A.) 163 cm, z rozbiegu — Richards (U. S. A.) 193 cm, wdal z miejsca — Tsiklitiras (Grecja) 337 cm, z rozbiegu — Gutterson (U. S. A.) 760 cm, o tyczce — Babcock (U. S. A.) 395 cm, trójskok — Lindblom (Szwecja) 14 m 76 cm. Rzut dyskiem jednorącz — Taipale (Finlandja) 45 m 21 cm, oburącz — Taipale (Finlandja) 82 m 86 cm, oszczepem jednorącz — Lemming (Szwecja) 60 m 64 cm, oburącz — Saaristo (Finlandja) 109 m 42 cm, kulą jednorącz — Mac Donald (U. S. A.) 15 m 34 cm, oburącz — Rose (U. S. A.) 27 m 70 cm, młotem — Mac Grath (U. S. A.) 54 m 74 cm. Pieciobój — Bie (Norwegja) 21 pkt., dziesięciobój — Wieslander (Szwecja) 7.724,495 pkt.

Gimnastyka. Szwedzka — Szwecja, dowolna — Norwegja, według specjalnych przepisów: indywidualnie — Braglia (Włochy), drużynowo — Włochy.

Hippika. Szampjonat konia: indywidualnie — por. Nordlander (Szwecja), drużynowo — Szwecja, jazda maneżowa — kpt. Bonde (Szwecja); skoki: indywidualnie — kpt. Cariou (Francja), drużynowo — Szwecja.

Kolarstwo. 320 km na szosie: indywidualnie — Lewis (Afryka Południowa) 10 g. 42 m. 39 s., drużynowo — Szwecja.

Pięciobój nowoczesny. Liljenhoök (Szwecja).

Piłka nożna. 1) Anglja, 2) Danja, 3) Holandja

Pływanie.

Panowie. 100 m. st. dow. — Duke Kahanamoku (U. S. A.) 1 m. 03,4 s., 400 m st. dow. — Hodgson (Kanada) 5 m. 24,4 s., 1.500 m st. dow. — Hodgson (Kanada) 22 m., 100 m nawznak — Hebner (U. S. A.) 1 m. 21,2 s., 200 m st. klas. — Bathe (Niemcy) 3 m. 01,8 s., 400 m st. klas. — Bathe (Niemcy) 6 m. 29,6 s., sztafeta 4 X 200 m — Australja 10 m. 11,6 s.; skoki z wieży zwykłe — Adlerr (Szwecja), kombinowane — Adlerr (Szwecja), z trampoliny — Gunther (Niemcy).

Panie. 100 m st. dow. — Durack (Australja) 1 m. 22,2 s.; sztafeta 4 X 100 m — Anglja 5 m. 52,8 s.; skoki z wieży — Johansson (Szwecja).

Piłka wodna. 1) Anglja, 2) Szwecja, 3) Belgja.

Strzelectwo. Broń wojskowa: 300 m — Prokopp (Węgry), 600 m — Colas (Francja), drużynowo — U. S. A. Broń długa dowolna: indywidualnie — Colas (Francja), druzynowo — Szwecja. Karabinki małokalibrowe: 25 m — indywidualnie Carlberg (Szwecja), drużynowo Szwecja, 50 m — indywidualnie Hird (U. S. A.), druzynowo Anglja. Pistolety: 30 m — indywidualnie Lane (U. S. A.), drużynowo Szwecja, 50 m — indywidualnie Lane (U. S . A.), drużynowo U. S. A. Do jelenia: strzał pojedyńczy — indywidualnie Swahn (Szwecja), drużynowo Szwecja; strzał podwójny — Landeberg (Szwecja). Do rzutków: indywidualnie — Graben (U. S. A.), drużynowo — U. S. A.

Szermierka. Floretу: indywidualnie — Nadi (Włochy); szpady: indywidualnie — Anspach (Belgja), drużynowo — Belgja; szable: indywidualnie — Fuchs (Węgry), drużynowo — Węgry.

Tennis. Korty trawnikowe: gra pojedyncza panów — Winslow (Afryka Południowa), pań — Broquedis (Francja), podwójna panów Południowa Afryka (Winslow—Kitson), mieszana—Niemcy (Schornburgk — Köring). Korty kryte: gra pojedyncza panów — Gobert (Francja), pań — Hannam (Anglja), podwójna panów — Francja (Gobert — Germot), mieszana — Anglja (Dixon — Hannam).

Wioślarstwo. Tor 2,000 m. Jedynki—Kinner (Anglja) 7 m. 47,6 s., czwórki klepkowe — Danja 7 m. 49 s., czwórki wyścigowe — Niemcy 6 m. 59,4 s., ósemki — Anglja 6 m. 15 s.

Żeglarstwo. Jachty 6 m—Francja, jachty 8 m — Norwegja, jachty 10 m — Szwecja, jachty 12 m — Norwegja.

IGRZYSKA VI OLIMPJADY.

(Berlin 1916).

Nie odbyły się z powodu wojny światowej.

IGRZYSKA VII OLIMPJADY.

(Antwerpja 1920).

Atletyka ciężka.

Zapaśnictwo. Styl grecko-rzymski: waga piórkowa — Eriman (Finlandja), lekka — Vare (Finlandja), średnia — Westergren (Szwecja), półciężka — Johansson (Szwecja), ciężka — Lindfors (Szwecja). Styl wolny: waga piórkowa — Ackerly (U. S. A.), lekka — Antilla (Finlandja), średnia — Leino (Finlandja), ciężka — Rotte (Szwajcarja).

Atletyka lekka. Bieg 100 m — Paddock (U. S. A.) 10,8 s., 200 m — Woodring (U. S. A.) 22 s., 400 m — Rudd (Afryka Południowa) 49,6 s., 800 m — Hill (Anglja) 1 m. 53,4 s., 1.500 m — Hill (Anglja) 4 m. 01,8 s., 5.000 m — Guillemot (Francja) 14 m. 55,6 s., 10.000 m — Nurmi (Finlandja) 31 m. 45,8 s., 110 m płotki — Thompson (Kanada) 14,8 s., 400 m płotki — Loomis (U. S. A.) 54 s., 3.000 m z przeszkodami — Hodge (Anglja) 10 m. 00,4 s., 9 km naprzełaj: indywidualnie — Nurmi (Finlandja) 27 m. 15 s., drużynowo — Finlandja. Bieg maratoński — Kolehmainen (Finlandja) 2 g. 32 m. 35,8 s. Sztafeta 4 X 100 m — U. S. A. 42,2 s., 4 X 400 — Anglja 3 m. 22,2 s. Bieg 3 km drużynowo — U. S. A., pierwszy Hallock (U. S. A.) 8 m. 51,2 s. Chód 3 km — Frigerio (Włochy) 13 m. 14,2 s., 10 km — Frigerio (Włochy) 48 m 06,2 s., Skok wdal — Petterson (Szwecja) 715 cm, wzwyż — London (U. S. A.) 193,5 cm, o tyczce — Foss (U. S. A.) 380 cm, trójskok — Tuulos (Finlandja) 14 m 50,5 cm. Rzut dyskiem — Niklander (Finlandja) 44 m 68,5 cm, oszczepem — Myyra (Finlandja) 65 m 72 cm, kulą — Pörhola (Finlandja) 14 m 81 cm, młotem — Ryan (U. S. A.) 52 m 87,5 cm. Pięciobój — Lehtonen (Finlandja), dziesięciobój — Lövland (Norwegja) 6.804,35 pkt.

Boks. Waga musza — Genaro (U. S. A.), kogucia — Walker (Afryka Południowa), piórkowa—Fritsch (Francja), lekka—Mosberg (U. S. A.), półśrednia — Schreider (Kanada), średnia — Mallin (Anglja), półciężka — Eagan (U. S. A.), ciężka — Rawson (Anglja).

Gimnastyka. Indywidualnie — Zampari (Włochy), drużynowo — Włochy.

Hippika. Szampjonat konia: indywidualnie — por. De Mowner (Szwecja), drużynowo — Szwecja; jazda maneżowa — kpt. Lundblatt (Szwecja); skoki: indywidualnie — por. Lequio (Włochy), drużynowo — Szwecja.

Hokej na lodzie. Kanada.

Kolarstwo. 1.000 m — Peeters (Holandja), 50 km George (Belgja); tandemy 2.000 m — Anglja (Ryan — Lance); 163 km na szosie: indywidualnie — Stenquist (Szwecja) 4 g. 40 m. 01,8 s., drużynowo — Francja.

Łyżwiarstwo. Jazda figurowa panów — Grafstrom (Szwecja), pań — Julin (Szwecja).

Pięciobój nowoczesny. Dyrssen (Szwecja).

Piłka nożna. 1) Belgja, 2) Czechosłowacja, 3) Holandja.

Pływanie.

P a n o w i e. 100 m st. dow. — Duke Kahanamoku (U. S. A.) 1 m. 00,4 s., 400 m st. dow. — Ross (U. S. A.) 5 m. 26,8 s., 1.500 m st. dow. — Ross (U. S. A.) 22 m. 23,2 s., 100 m nawznak — Kealoha

(U. S. A.) 1 m. 15,2 s., 200 m st. klas. — Malmroth (Szwecja) 3 m. 04,4 s., 400 m. st. klas. — Malmroth (Szwecja) 6 m 34,8 s.; sztafeta 4 X 200 m U. S. A. 10 m. 04,4 s.; skoki z wieży zwykłe — Vallman (Szwecja), kombinowane — Pinkston (U. S. A.), z trampoliny — Kuehn (U. S. A.).

Panie. 100 m st. dow. — Bleibtrey (U. S. A.) 1 m. 13,6 s., 300 m st. dow—Bleibtrey (U. S. A.) 4 m. 34 s.; sztafeta 4 X 100 m— U. S. A. 5 m. 11,6 s.; skoki z wieży — Fryland (Danja), z trampoliny — Riggin (U. S. A.).

Piłka wodna. 1) Anglja, 2) Belgja, 3) Szwecja.

Polo. 1) Anglja, 2) Hiszpanja.

Strzelectwo. Broń wojskowa: 300 m poz. stojąca — indywidualnie Osburn (U. S. A.), drużynowo Danja, 300 m poz. leżąca — indywidualnie Olsen (Norwegja), drużynowo U. S. A., 600 m poz. leżąca — indywidualnie Johanson (Szwecja), drużynowo U. S. A. Broń długa dowolna : 300 m — indywidualnie Fisher (U. S. A.), drużynowo U. S. A. Karabinki małokalibrowe: 50 m — indywidualnie Nüsslein (U. S. A.), drużynowo U. S. A. Pistolety: 50 m — indywidualnie Parasnes (Brazylja), drużynowo U. S. A., 50 m — indywidualnie Frederick (U. S. A.), drużynowo U. S. A. Do jelenia drużynowo: strzał pojedyńczy — Norwegja, strzał podwójny — Norwegja. Do rzutków: indywidualnie Arie (U. S. A.), drużynowo — U. S. A.

Szermierka. Florety: indywidualnie—Nadi (Włochy), drużynowo—Włochy; szpady: indywidualnie — Massard (Francja), drużynowo — Włochy; szable — Nadi (Włochy).

Tennis. Gra pojedyńcza panów — Raymond (Afryka Południowa), pań — Lenglen (Francja); podwójna panów — Anglja (Turnbull — Woosnam), pań — Anglja (Mac Kane — Mac Nair); mieszana — Francja (Lenglen — Decugis).

Wioślarstwo. Jedynki — Kelly (U. S. A.), dwójki podwójne — U. S. A. (Kelly — Kostello), dwójki ze sternikiem — Włochy (Scatturini — Olgeni), czwórki ze sternikiem — Szwajcarja, ósemki— U. S. A.

IGRZYSKA VIII OLIMPJADY.

(Paryż 1924).

Atletyka ciężka.

Podnoszenie ciężarów. Waga piórkowa — Gabetti (Włochy), lekka — Decottignies (Francja), średnia — Galimberti (Włochy), półciężka—Rigoulot (Francja), ciężka—Tonani (Włochy).

Zapaśnictwo. Styl grecko-rzymski: waga kogucia — Putsep (Estonja), piórkowa — Antilla (Finlandja), lekka — Friman (Fin-

landja), średnia — Westerlund (Finlandja), półciężka — Westergren (Szwecja), ciężka Deglane (Francja). Styl wolny: waga kogucia — Pihlajamaki (Finlandja), piórkowa — Reed (U. S. A.), lekka — Vis (U. S. A.), półśrednia — Gehri (Szwajcarja), średnia — Hagman (Szwajcarja), półciężka — Spellman (U. S. A.), ciężka — Steele (U. S. A.).

Atletyka lekka. Bieg 100 m — Abrahams (Anglja) 10,6 s., 200 m — Scholz (U. S. A.) 21,6 s., 400 m — Liddell (Anglja) 47,6 s., 800 m — Lowe (Anglja) 1 m. 52,4 s., 1.500 m — Nurmi (Finlandja) 3 m. 53,6 s., 5.000 m — Nurmi (Finlandja) 14 m. 31,2 s., 10.000 m — Ritola (Finlandja) 30 m. 23,2 s., 110 m płotki — Kinsey (U. S. A.) 15 s., 400 m płotki — Taylor (U. S. A.) 52,6 s., 3.000 m z przeszkodami — Ritola (Finlandja) 9 m. 33, 6 s., 10 km naprzełaj — Nurmi (Finlandja) 32 m. 54,8 s., drużynowo — Finlandja. Bieg maratoński — Stenroos (Finlandja) 2 g. 41 m. 22,6 s. Sztafeta 4 × 100 m — U. S. A. 41 s., 4 × 400 m — U. S. A. 3 m. 16 s. Bieg 3.000 m drużynowo — Finlandja, pierwszy Nurmi (Finlandja) 8 m. 32 s. Chód 10 km — Frigerio (Włochy) 47 m. 49 s. Skok wdal — Hubbard (U. S. A.) 744,5 cm, wzwyż — Osborne (U. S. A.) 198 cm, o tyczce — Barnes (U. S. A.) 395 cm, trójskok — Winter (Australja) 15 m 52,5 cm. Rzut dyskiem — Houser (U. S. A.) 46 m 15,5 cm, oszczepem — Myyra (Finlandja) 62 m 96 cm, kulą — Houser (U. S. A.) 14 m. 99,5 cm, młotem — Tootelle (U. S. A.) 53 m 29,5 cm. Pięciobój — Lehtonen (Finlandja) 14 pkt., dziesięciobój — Osborne (U. S. A.) 7.710,775 pkt.

Boks. Waga musza — La Barbara (U. S. A.), kogucia — Smith (Afryka Południowa), piórkowa—Fields (U. S. A.), lekka—Nielsen (Danja), półśrednia — Delarge (Belgja), średnia — Mallin (Anglja), półciężka — Mitchell (Anglja), ciężka — Von Porath (Norwegja).

Gimnastyka. Drążek — Stukelji (Jugosławja), poręcze — Güttinger (Szwajcarja), kółka — Martino (Włochy), koń — Wilhelm (Szwajcarja), skok wzdłuż konia — Krir (U. S. A.), skok wszerz konia — Seguin (Francja), wspinanie się po linie — Supcik (Czechosłowacja). Klasyfikacja ogólna: indywidualnie — Stukelji (Jugosławja), drużynowo — Włochy.

Hippika. Szampjonat konia: jazda maneżowa — Colenbrander (Holandja), jazda w terenie — Kirkebjerg (Danja), skoki — Van der Voort van Zijp (Holandja), klasyfikacja ogólna — indywidualnie — van der Voort van Zijp (Holandja), drużynowo — Holandja; jazda maneżowa — gen. Linder (Szwecja); konkurs skoków: indywidualnie — Gemuseus (Szwajcarja), drużynowo — Szwecja.

Hokej na lodzie. 1) Kanada, 2) U. S. A., 3) Anglja.

Kolarstwo. 1.000 m — Michard (Francja), 50 km — Willems (Holandja); 2.000 m tandemy — Francja (Cugnot — Choury); 4.000 m drużynowo — Włochy; 188 km na szosie: indywidualnie — Blanchonnet (Francja) 6 g. 20 m. 48 s., drużynowo — Francja.

Łyżwiarstwo. 500 m — Jewtraw (U. S. A.) 44 s., 1.500 m — Thunberg (Finlandja) 2 m. 20,8 s., 5.000 m — Thunberg (Finlandja) 8 m. 39 s., 10.000 m—Skuttnabb (Finlandja). 18 m. 04,8 s.; wynik ogólny—Thunberg (Finlandja). Jazda figurowa panów — Grafström (Szwecja), pań — Plank-Szabo (Austrja), parami — Austrja (Engelmann—Berger).

Narciarstwo. Bieg patroli wojskowych — Szwajcarja, bieg 50 km — Haug (Norwegja); kombinacja: bieg 18 km — Haug (Norwegja), skoki — Thams (Norwegja), wynik ogólny — Haug (Norwegja).

Pięciobój nowoczesny. Lindman (Szwecja).

Piłka nożna. 1) Urugwaj, 2) Szwajcarja, 3) Szwecja.

Pływanie.

Panowie. 100 m st. dow. — Weissmuller (U. S. A.) 59 s., 400 m st. dow. — Weissmüller (U. S. A.) 5 m. 04,2 s., 1.500 m st. dow. — Charlton (Australja) 20 m. 06,6 s., 100 m nawznak — Kealoha (U. S. A.) 1 m. 13,2 s., 200 m st. klas. — Skelton (U. S. A.) 2 m. 56,6 s.; sztafeta 4 × 200 m — U. S. A. 9 m. 53,4 s.; skoki z wieży zwykłe — Eve (Australja), kombinowane — White (U. S. A.), z trampoliny — White (U. S. A.).

Panie. 100 m st. dow. — Lackie (U. S. A.) 1 m. 12,4 s., 400 m st. dow. Norelius (U. S. A.) 6 m. 02,2 s., 100 m nawznak — Bauer (U. S. A.) 1 m. 23,2 s., 200 m st. klas. — Morton (Anglja) 3 m. 33,2 s.; sztafeta 4 × 100 m — U. S. A. 4 m. 58 s.; skoki z wieży — Smith (U. S. A.), z trampoliny — Becker (U. S. A.).

Piłka wodna. 1) Francja, 2) Belgja, 3) U. S. A.

Polo. 1) Argentyna, 2) U. S. A., 3) Anglja.

Saneczkarstwo (bobsleje). 1) Szwajcarja, 2) Anglja, 3) Belgja.

Szermierka. Floret$y$: indywidualnie — Ducret (Francja), drużynowo — Francja; szpady, indywidualnie — Delporte (Belgja), drużynowo — Francja; szable: indywidualnie — Posta (Węgry), drużynowo — Włochy.

Tennis. Gra pojedyńcza panów — Richards (U. S. A.), pań — Wills (U. S. A.), podwójna panów — U. S. A. (Richards — Hunter), podwójna pań — U. S. A. (Wightman — Wills), mieszana — U. S. A. (Wightman — Williams).

Wioślarstwo. Jedynki — Beresford (Anglja), dwójki bez sternika—Holandja, dwójki ze sternikiem — Szwajcarja, dwójki podwójne —

U. S. A., czwórki bez sternika — Anglja, czwórki ze sternikiem — Szwajcarja, ósemki — U. S. A.

Żeglarstwo. Monotypy — Belgja, jachty 6 m — Norwegja, jachty 8 m — Norwegja.

IGRZYSKA IX OLIMPJADY.

(A m s t e r d a m 1928).

Atletyka ciężka.

P o d n o s z e n i e c i ę ż a r ó w. Waga piórkowa — Andryschek (Austrja), lekka — Haas (Austrja) i Helbig (Niemcy) ex-aequo, średnia — Roger (Francja), półciężka — Nosseir (Egipt), ciężka — Strassberger (Niemcy).

Z a p a ś n i c t w o. Styl grecko-rzymski: waga kogucia — Leucht (Niemcy), piórkowa — Wali (Estonja), lekka — Kareszkes (Węgry), średnia — Kokkinen (Finlandja), półciężka — Mustafa (Egipt), ciężka — Swensson (Szwecja); styl wolny: waga kogucia — Makinen (Finlandja), piórkowa — Morrison (U. S. A.), lekka — Kapp (Estonja), półśrednia — Haavisto (Finlandja), średnia — Kobuzz (Szwajcarja), półciężka — Sjöstedt (Szwecja), ciężka — Richthof (Szwecja).

Atletyka lekka.

P a n o w i e. Bieg 100 m — Williams (Kanada) 10,8 s., 200 m — Williams (Kanada) 21,8 s., 400 m — Barbutti (U. S. A.) 47,8 s., 800 m — Lowe (Anglja) 1 m 51,8 s, 1.500 m — Larva (Finlandja) 3 m. 53,2 s., 5.000 m — Ritola (Finlandja) 14m . 38 s., 10.000 m — Nurmi (Finlandja) 30 m. 18,2 s., 3.000 m z przeszkodami — Loukola (Finlandja) 9 m. 21,8 s., 110 m płotki — Atkinson (Afryka Południowa) 14,8 s., 400 m płotki — Burghley (Anglja) 53,4 s. Bieg maratoński — El Ouafi (Francja) 2 g. 32 m. 54 s. Sztafeta 4 X 100 m — U. S. A. 41 s., 4 X 400 m — U. S. A. 3 m. 14,2 s. Skok wzwyż — King (U. S. A.) 194 cm, wdal — Hamm (U. S. A.) 773 cm, o tyczce— Carr (U. S. A.) 420 cm, trójskok — Oda (Japonja) 15 m 21 cm. Rzut dyskiem — Houser (U. S. A.) 47 m 32 cm, oszczepem — Lundquist (Szwecja) 66 m 60 cm, kulą — Kuck (U. S. A.) 15 m 87 cm, młotem— O'Callanghan (Irlandja) 51 m 39 cm. Dziesięciobój — Yrjola (Finlandja) 8.053, 290 pkt

P a n i e. 100 m Robinson (U. S. A) 12,2 s., 800 m — Radke (Niemcy) 2 m 16,8 s. Sztafeta 4 X 100 m — Kanada 48,4 s. Skok wzwyż — Caterwood (Kanada) 159 cm. Rzut dyskiem — Konopacka (Polska) 39 m 62 cm.

Boks. Waga musza — Kocsis (Węgry), kogucia — Tamagnini — (Włochy), piórkowa — Van Klaveren (Holandja), lekka — Orlandi (Włochy), półśrednia — Morgan (Nowa Zelandja), średnia — To-

scani (Włochy), półciężka — Avendano (Argentyna), ciężka — Jurado (Argentyna).

Gimnastyka. Panowie: indywidualnie — Miez (Szwajcarja), drużynowo — Szwajcarja; panie — Holandja.

Hippika. Szampjonat konia: 1) Holandja, 2) Norwegja, 3) Polska; konkurs skoków: indywidualnie — kpt. Ventura (Czechosłowacja), drużynowo — 1) Hiszpanja, 2) Polska.

Hokej na lodzie. 1) Kanada, 2) Szwecja, 3) Szwajcarja.

Hokej na trawie: 1) Indje, 2) Holandja, 3) Niemcy.

Kolarstwo. 1.000 m — Beaufrand (Francja), 1 km na czas — Falck Hansen (Danja) 1 m. 14,6 s.; 2.000 m tandemy — Holandja; 4.000 m drużynowo — Włochy; 163 km na szosie: indywidualnie Hansen (Danja) 4 g 47 m, drużynowo — Danja.

Łyżwiarstwo. 500 m Thunberg (Finlandja) 43,4 s., 1.500 m — Thunberg (Finlandja) 2 m 21,1 s., 5.000 m — Ballangrud (Norwegja) 8 m 50,5 s. Jazda figurowa panów — Grafstrom (Szwecja), pań — Sonia Henie (Norwegja), parami — Francja (Joly-Brunet).

Narciarstwo. Bieg patroli wojskowych — Norwegja, 50 km — Hedland (Szwecja), 18 km — Grottumsbraten (Norwegja); skoki — Andersen (Norwegja); kombinacja — Grottumsbraten (Norwegja).

Pięciobój nowoczesny. Thofelt (Szwecja).

Piłka nożna. 1) Urugwaj, 2) Argentyna, 3) Włochy.

Pływanie.

P a n o w i e. 100 m st. dow. — Weissmüller (U. S. A.) 58,6 s., 400 m st. dow. — Zorilla (Argentyna) 5 m 01,4 s., 1.500 m st. dow Arne Borg (Szwecja) 19 m. 51,8 s., 100 m nawznak — Kojac (U. S. A.) 1 m 08,2 s., 200 m st. klas. — Tsuruta (Japonja) 2 m. 48,8 s.; sztafeta 4 × 200 m — U. S. A. 9 m 36,2 s.; skoki z wieży — Desjardins (U. S. A.), z trampoliny — Dejardins (U. S. A.).

P a n i e. 100 m st. dow. — Osipowitch (U. S. A.) 1 m 11,1 s., 400 m st. dow. — Norelius (U. S. A.) 5 m. 42,8 s., 100 m nawznak — Braun (Holandja) 1 m 22 s., 200 m st. klas. — Schrader (Niemcy) 3 m. 12,6 s.; sztafeta 4 × 100 m—U. S. A. 4 m 47,6 s.; skoki z wieży — Pinkston (U. S. A.), z trampoliny — Meany (U. S. A.).

P i ł k a w o d n a. 1) Niemcy, 2) Węgry, 3) Francja.

Saneczkarstwo (bobsleje). U. S. A.

Szermierka. Floret: indywidualnie panowie — Gaudin (Francja), panie — Mayer (Niemcy); szpada: indywidualnie — Terstyansky (Węgry), drużynowo — Węgry.

Wioślarstwo. Jedynki — Pearce (Australja), dwójki bez sternika — Niemcy, dwójki ze sternikiem — Szwajcarja, dwójki podwójne —

Włochy, czwórki bez sternika — Anglja, czwórki ze sternikiem — Włochy, ósemki — U. S. A.

Żeglarstwo. Jachty 6 m — Danja, 8 m — Francja, 12 m — Szwecja.

IGRZYSKA X OLIMPJADY.

(Los Angeles 1932).

Atletyka ciężka.

Podnoszenie ciężarów. Waga piórkowa — Suvigny (Francja), lekka — Duvergner (Francja), średnia — Ismayr (Niemcy), półciężka — Hostin (Francja), ciężka — Skobla (Czechosłowacja).

Zapaśnictwo. Styl grecko-rzymski: waga kogucia — Brendel (Niemcy), piórkowa Gorro (Włochy), lekka — Malmberg (Szwecja), półśrednia — Johansson (Szwecja), średnia — Kokkinen (Finlandja), półciężka — Swensson (Szwecja), ciężka — Westergren (Szwecja): styl wolny: waga kogucia — Pearce (U. S. A.), piórkowa — Pihlajamaki (Finlandja), lekka — van Bebler (U. S. A.), średnia — Johansson (Szwecja), półciężka — Mehringer (U. S. A.), ciężka Richthof (Szwecja).

Atletyka lekka.

Panowie. Bieg 100 m — Tolan (U. S. A.) 10,3 s., 200 m — Tolan (U. S. A.) 21,2 s., 400 m — Carr (U. S. A.) 46,2 s., 800 m — Hampson (Anglja) 1 m 49,7 s., 1.500 m — Beccali (Włochy) 3 m. 51 s., 5.000 m — Lehtinen (Finlandja) 14 m. 30 s., 10.000 m — Kusociński (Polska) 30 m. 11,4 s., 110 m płotki — Saling (U. S. A.) 14,5 s., 400 m płotki — Tisdall (Irlandja) 51,8 s., 3.000 m z przeszkodami — Isohollo (Finlandja). Bieg maratoński — Zabala (Argentyna) 2 g. 31 m. 36 s. Sztafeta 4 × 100 m — U. S. A. 40 s., 4 × 400 m — U. S. A. 3 m. 11,8 s. Chód 50 km — Green (Angja) 4 g. 50 m. 10 s. Skok wdal — Gordon (U. S. A.) 764 cm, wzwyż — Naughton (Kanada) 197 cm, o tyczce — Miller (U. S. A.) 431,5 cm, trójskok — Nambu (Japonja) 15 m 78 cm. Rzut dyskiem — Anderson (U. S. A.) 49 m 49 cm, oszczepem — Jarvinen (Finlandja), 72 m 71 cm, kulą Sexton (U. S. A.) 16 m 00,5 cm, młotem — O'Callaghan (Irlandja) 53 m 88 cm. Dziesięciobój — Bausch (U. S. A.) 8.462,23 pkt.

Panie. Bieg 100 m — Walasiewiczówna (Polska) 11,9 s., 80 m płotki — Didrickson (U. S. A.) 11,7 s. Sztafeta 4 × 100 m — U. S. A. 47 s. Skok wzwyż — Shiley (U. S. A.) 167 cm. Rzut dyskiem — Copeland (U. S. A.) 40 m 56 cm, oszczepem — Didrickson (U. S. A.) 43 m 72 cm.

Boks. Waga musza — Enekes (Węgry), kogucia — Gwynne (Kanada), piórkowa — Robledo (Argentyna), lekka — Stevens (Afryka Południowa), półśrednia — Flynn (U. S. A.), średnia — Barth (U. S. A.), półciężka — Carstens (Afryka Południowa), ciężka — Lovell (Argentyna).

Gimnastyka. Pięciobój — Neri (Włochy), drużynowo — Węgry, ćwiczenia wolne — Pelle (Węgry), poręcze — Neri (Włochy), drążek — Bixter (U. S. A.), koń wszerz — Pelle (Węgry), koń wzdłuż — Haubold (U. S. A.), skoki z trampoliny — Walfe (U. S. A.), maczugi — Roth (U. S. A.), kółka Gulack (U. S. A.), wspinanie się po linie — Bass (U. S. A.).

Hippika. Konkurs ujeżdżania: indywidualnie — mjr. Lesage (Francja), drużynowo — Francja; szampjonat konia: indywidualnie por. de Mortanges (Holandja), drużynowo — U. S. A.; konkurs skoków: indywidualnie — por. Takeishi-Nishi (Japonja).

Hokej na lodzie. 1) Kanada, 2) U. S. A., 3) Niemcy.

Hokej na trawie. 1) Indje, 2) Japonja, 3) U. S. A.

Kolarstwo. 1 000 m — Van Egmont (Holandja), 1 km na czas — Gray (Australja) 1 m. 13 s.; 2.000 m tandemy — Francja (Chaillat-Perrin); 4 000 m drużynowo — Włochy 4 m 53 s.; 100 km na szosie: indywidualnie Pavesi (Włochy), drużynowo — Włochy.

Łyżwiarstwo. 500 m — Shea (U. S. A.) 43,4 s., 1 500 m — Shea (U. S. A.) 2 m 57,5 s., 5.000 m — Jaffee (U. S. A.) 9 m. 41 s., 10.000 m — Jaffee (U. S. A.) 19 m. 13,6 s. Jazda figurowa panów — Schafer (Austrja), pań — Sonia Henie (Norwegja).

Narciarstwo. 18 km — Utterström (Szwecja), 50 km — Saarinen (Finlandja); skoki — Birger Rund (Norwegja); kombinacja — Grottumsbraten (Norwegja).

Pięciobój nowoczesny. 1) Oxenstierna (Szwecja), 2) Lindman (Szwecja), 3) Mayo (U. S. A.)

Pływanie.

Panowie. 100 m st. dow. — Myjazaki (Japonja) 58,2 s., 400 m st. dow — Crabbe (U. S. A.) 4 m. 48,4 s., 1.500 m st. dow. — Kitamura (Japonja) 19 m. 12,4 s., 100 m nawznak — Kiyokawa (Japonja) 1 m. 08,6 s., 200 m st. klas. — Tsuruta (Japonja) 2 m 45,4 s.; sztafeta 4 × 200 m — Japonja 8 m. 58,4 s., skoki z wieży — Smith (U. S. A.), z trampoliny — Galstsen (U. S. A.).

Panie. 100 m st. dow. — Madison (U. S. A.) 1 m 06,6 s., 400 m st. dow. — Madison (U. S. A.) 5 m. 28,5 s., 100 m nawznak — Holm (U. S. A.) 1 m 19,4 s., 200 m. st. klas. Dennis (Australja) 3 m. 06,3 s.; sztafeta 4 × 100 m — U. S. A. 4 m. 38 s.; skoki z wieży — Poynton (U. S. A.) z trampoliny — Coleman (U. S. A.).

Saneczkarstwo (bobsleje). Czwórki — U. S. A., dwójki — U. S. A.

Strzelectwo. Pistolety — Morigi (Włochy); karabin małokalibrowy — Ronmark (Szwecja).

Szermierka. Floret: indywidualnie panowie — Marzi (Włochy), panie — Preiss (Austrja), drużynowo — Francja; szpada: indywidualnie — Cirnaggia Medici (Włochy), drużynowo — Francja; szable: indywidualnie — Piller (Węgry), drużynowo — Węgry.

Wioślarstwo. Jedynki — Pearce (Australja), dwójki bez sternika — Anglja, dwójki ze sternikiem — U. S. A., dwójki podwójne — U. S. A., czwórki bez sternika — Anglja, czwórki ze sternikiem — Niemcy, ósemki — U. S. A.

Żeglarstwo. Monotypy—Lebrun (Francja), jolki—Grey (U. S. A.), jachty 6 m — Holm (Szwecja), jachty 8 m — Churchill (U. S. A.).

ODZNAKI SPORTOWE

PAŃSTWOWA ODZNAKA SPORTOWA.



Wykonana w zakładzie artystycznym grawerskim Stanisława Reisinga, Warszawa, Króla Alberta 1.

Państwowa odznaka sportowa ustanowiona została rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. („Monitor Polski" Nr 169 z dnia 27 lipca 1930 i Nr 9 z dnia 13 stycznia 1931) celem podniesienia sprawności fizycznej najszerszych warstw społeczeństwa oraz podtrzymania tej sprawności przez najdłuższy okres życia.

Cechą państwowej odznaki sportowej jest jej powszechność, która świadczy o stopniu usprawnienia fizycznego obywateli.

Prawo otrzymania P. O. S. służy każdemu nieposzlakowanemu obywatelowi polskiemu, który ukończył 14 (osoby płci żeńskiej 16) lat życia i poddał się z dodatnim wynikiem okresowej próbie sprawności fizycznej.

Państwowa odznaka sportowa dzieli się na trzy klasy: odznaka bronzowa, odznaka srebrna i odznaka złota. W każdej klasie są cztery stopnie.

Odznaką jest stylizowany orzeł, którego dolna część spoczywa na połówce owalnej tarczy z literami P. O. S.

Ustalone są następujące kategorje wieku:

mężczyźni od 21 do 34 roku życia włącznie — kategorja M-A, od 19 do 20 — M-B, od 17 do 18 — M-C, od 15 do 16 — M-D, od 35 do 44 — M-E, od 45 do 50 — M-F, od 51 — M-G;

kobiety od 21 do 30 roku życia włącznie — kategorja K-A, od 19 do 20 — K-B, od 17 do 18 — K-C, od 31 do 40 — K-D, od 41 do 50 — K-E, od 51 — K-F.

Kandydatowi, który ubiega się o odznakę po raz pierwszy, przyznaje się zasadniczo odznakę bronzową pierwszego (najniższego) stopnia. Jednakowoż osoby należące do starszych kategoryj wieku mogą otrzymać w pewnych warunkach odznaki srebrne wzgl. złote, czasem nawet wyższego stopnia. Z ulg korzystają poza tem matki. Odznakę każdego stopnia i klasy nadaje się na okres dwuletni, począwszy od 1 stycznia tego roku, w którym próbę ukończono, do 31 grudnia następnego roku. O każdy następny stopień i klasę należy się ubiegać w ciągu dwuletniego okresu ważności odznaki przez poddawanie się okresowym próbom sprawności fizycznej. Zdobywcy odznaki złotej czwartego stopnia zachowują prawo noszenia jej na stałe.

Ustalono 6 zasadniczych grup sprawności fizycznej, obejmujących następujące ćwiczenia:

grupa I: gimnastyka i pływanie na 100 m,

grupa II: skoki,

grupa III: biegi do 800 m, pływanie do 100 m na czas, jazda na łyżwach do 500 m,

grupa IV: rzuty, boks, szermierka, gry sportowe, strzelanie (dla kobiet),

grupa V: marsze, biegi długie: piesze, łyżwiarskie, narciarskie, kolarskie, raid konny, wycieczki wioślarskie, pływanie do 1.000 m, gry sportowe,

grupa VI: strzelanie (dla mężczyzn), gry sportowe (dla kobiet).

By osiągnąć w próbie wynik dodatni, trzeba w jednem ćwiczeniu z każdej grupy osiągnąć minimum ustalone dla danej kategorji wieku.

Okresowe próby organizują:

a) przewodniczący powiatowych i miejskich komitetów wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego;

b) dowódcy pułków i równorzędni;

c) dyrektorzy państwowych szkół średnich ogólnokształcących, seminarjów nauczycielskich, szkół zawodowych i prywatnych zakładów o typie powyższym, posiadających prawa szkół państwowych; poza tem dyrektorzy wyższych uczelni wychowania fizycznego;

d) przewodniczący związków i stowarzyszeń sportowych oraz wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, upoważnionych przez dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego;

e) inne osoby, rozwijające działalność w dziedzinie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, na podstawie upoważnienia udzielonego przez Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

Odznakę przyznaje przewodniczący wojewódzkiego komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego na wniosek przewodniczącego komitetu powiatowego (miejskiego).

Po raz pierwszy odznaki zostały nadane na okres od 1 stycznia 1931 do 31 grudnia 1933. Według danych P. U. W. F. i P. W., ilość zdobytych dotąd odznak przedstawia się następująco:

Rok	Szkoły	Wojsko	Organizacje	Razem	W tem kobiet
1931	7.999	6.634	2.927	17.560	1.112
1932	35.646	92.217	43.775	171 638	10.468
1933	42.521	126.296	131.382	300.199	19.415

8 m, od chwili dania sygnału w czasie przewidzianym dla danej kategorji wieku. Osiągnięcie 8 m liczy się z chwilą dojścia czubka głowy do wytyczonej linji. Skok startowy wykonywa się tylko na wodzie stojącej. Skok do wody z wieży lub trampoliny z wysokości conajmniej 3 m może być dowolnie wybrany z tabeli skoków Polskiego Związku Pływackiego. Warunkiem do spełnienia ćwiczenia jest osiągnięcie średniej noty, przewidzianej dla danej kategorji wieku, bez współczynnika trudności.

d) Rzuty. Rzuty liczy się dodając odległości rzuta prawą i lewą ręką. Piłka palantowa ma w obwodzie 20—22 cm, waga jej wynosi około 80 gramów.

Uwaga. Wynik skoku z odbicia jedną nogą, jak i rzutu jedną ręką nie może być niższy aniżeli $^1/_3$ wyniku przewidzianego dla obu nóg lub rąk.

e) Pływanie. Pływanie może się odbywać tak na wodach stojących, jak i na bieżących. Na wodach bieżących pływać z prądem, zwiększając odległość w stosunku do szybkości wody np. przy szybkości wody 2 m na sekundę i żądanym czasie 1 minuty na 50 m, zwiększyć odległość o iloczyn sekundometra i czasu minimalnego (2×60), czyli o 120 m tak, że odległość całkowita wyniesie 170 m. Obliczenia szybkości wody i zwiększonej odległości dokonywa delegat fachowy — członek komisji.

f) Gry sportowe. Należy wykazać conajmniej:

A) udział w cyklu zawodów o mistrzostwo okręgowe kl. A lub B i równorzędne wzgl. wyższe,

B) udział w zawodach o mistrzostwo kl. A, B, lub C i równorzędne wzgl. wyższe,

C) znajomość zasad gry i czynne jej uprawianie,

D) młodzież szkolna męska: udział w zawodach międzyszkolnych, w grupie szóstej, tam, gdzie młodzież szkolna warunków do strzelania nie posiada,

E) młodzież szkolna żeńska: udział w zawodach międzyszkolnych lub międzyklasowych.

Grupy A—C nie odnoszą się do młodzieży szkolnej.

Do gier sportowych zalicza się wszystkie gry reprezentowane przez Związek Gier Sportowych, Piłki Nożnej, Hokeja, Tennisa, Pływacki i t. p. — Gry sportowe szkolne odbywają się na zasadach przepisów M. W. R i O. P.

g) Pięściarstwo. Próba ma wykazać znajomość zasad walki i czynne uprawianie pięściarstwa. Walka winna nosić charakter pokazowy. Odbywa się z przeciwnikiem wprawnym i trwa dwa razy po dwie minuty z jedną dwuminutową przerwą.

h) S z e r m i e r k a. Próba w szermierce ma wykazać umiejętności techniczne i znajomość zasad walki. Walka z przeciwnikiem wprawnym ma nosić charakter pokazowy, winna trwać pięć minut dla mężczyzn, 4 minuty dla kobiet.

Kandydaci kategorji M—C oraz kobiety winny walczyć floretem, M—B floretem lub szablą, inni floretem, szablą lub szpadą.

i) M a r s z e. Marsze zwykłe i z obciążeniem należy urządzać w terenie równym lub lekko falistym, nie na bieżniach. Przez obciążenie rozumie się części oporządzenia jak np.: plecak, chlebak z zawartością i t. p.; przez marsz wojskowy — marsz w pasie głównym z karabinem i bagnetem oraz obciążeniem w plecaku 7,5 kg.

j) W y c i e c z k i. Wycieczki winny być jednorazowe, to znaczy odbywać się w jednym ciągu bez przerw całodziennych.

W wysokich górach należy odliczać od wyznaczonej w zestawie ilości kilometrów po jednym kilometrze za każde 100 m wejścia na górę i po jednym kilometrze za każde 200 m zejścia z góry.

k) W i o s ł o w a n i e. Przy wiosłowaniu odróżnia się:

A) wycieczkę jednorazową i B) znajomość wiosłowania i czynne uprawianie wioślarstwa.

Pod wiosłami krótkiemi rozumie się również wiosła kajakowe. Przy wycieczkach pod prąd liczy się przebytą drogę podwójnie: na wodach stojących liczy się półtora odległości przebytej.

l) S t r z e l a n i e. Należy rozróżniać:

I. *Strzelanie z łuku* typu dowolnego w postawie stojącej, przy nieograniczonym czasie strzelania, do tarczy 10-cio pierścieniowej o średnicy 80 cm, z polem czarnem o średnicy 40 cm:

na odległość 20 m,

na odległość 15 m.

W obu rodzajach strzelania dopuszcza się 3 strzały próbne i 5 seryj po 3 strzały liczone.

II. *Strzelanie z wiatrówki* typu dowolnego (kal. 4½ mm) wagi nie ponad 3 kg, bez grzybka, bez przyśpiesznika, bez przyrządów optycznych, w postawie dowolnej, bez podpórki, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 50 cm, z polem czarnem o średnicy 10 cm, przy nieograniczonym czasie strzelania, odległości 25 m, 3 strzały próbne i 10 liczonych.

III. *Strzelanie z broni małokalibrowej* typu dowolnego, o przyrządach celowniczych otwartych, nie cięższej niż 4200 g, bez grzybka, bez przyśpiesznika, bez przyrządów optycznych, w postawie dowolnej, bez podpórki, przy nieograniczonym czasie strzelania:

z odległości 25 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 30 cm, z polem czarnem o średnicy 6 cm, 3 strzały próbne, 10 liczonych.

z odległości 50 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 50 cm, z polem czarnem o średnicy 10 cm, 3 strzały próbne, 10 liczonych.

IV. *Strzelanie z broni długiej wojskowej*, w postawie leżącej, bez podpórki, przy nieograniczonym czasie strzelania:

z odległości 100 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 100 cm, z polem czarnem o średnicy 20 cm, 3 strzały próbne, 5 liczonych,

z odległości 200 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 100 cm, z polem czarnem o średnicy 40 cm, 3 strzały próbne, 5 liczonych.

V. *Strzelanie z broni krótkiej* dowolnej, używanej w wojsku, w postawie stojącej, bez podpórki, przy nieograniczonym czasie strzelania do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 30 cm, z polem czarnem o średnicy 6 cm, 3 strzały próbne i 6 liczonych:

z odległości 20 m,

z odległości 10 m.

Do odbycia częściowej próby o P. O. S. z zakresu strzelań, zalicza się uzyskanie w danym okresie próby w wojsku lub przysposobieniu wojskowem tytułu „strzelca wyborowego", „bardzo dobrego" lub „dobrego".

§ 24. Odbycie poszczególnych ćwiczeń przed komisją próby może być zastąpione zaświadczeniem wystawionem przez związek lub stowarzyszenie wzgl. stwierdzeniem zdobycia odznaki specjalnej, uznanej przez dyrektora Państwowego Urzędu WF. i PW., zdobytej w okresie ubiegania się o P. O. S.

ODZNAKA SPORTOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI.



Wykonana w zakładzie artystyczno-grawerskim [illegible]singa, Warszawa, Króla Alberta [illegible]

1) Odznakę otrzymać może każdy obywatel polski nieposzlakowanej czci, nie uprawiający sportu zawodowo, który osiągnie wyniki wymienione poniżej.

2) Dla zdobycia odznaki konieczne jest osiągnięcie granicy w jednej konkurencji każdej z grup.

3) Odznakę dzieli się na stopnie i kategorje.

Stopnie są następujące: odznaka bronzowa, srebrna i złota.

Kategorje: a) dla chłopców od 15 — 17 l., b) dla „młodszych", od 18 — 19 l., c) dla mężczyzn od 20 l. wzwyż; d) dla kobiet od 17 l. wzwyż.

4) Prawo noszenia odznaki bronzowej otrzymuje się przez osiągnięcie w ciągu jednego roku kalendarzowego następujących granic:

a) w kategorji chłopców:

biegi krótkie:	60 m	8,6 sek.
	300 „	45 „
biegi długie:	1,5 km	5 min. 35 sek.
	3 „	15 „
chody:	2 km	12 min. 30 sek.
	5 „	37 „
skoki: wdal	410 cm	
wzwyż	125 „	
rzuty (oburącz): kulą	5 kg	13 m
dyskiem	1 „	40 „

b) w kategorji „młodszych":

biegi krótkie:	100 m	14 sek.
	400 „	68 „
biegi długie:	3 km	13 min.
	5 „	24 „
skoki: wdal	450 cm	
wzwyż	130 „	
rzuty (oburącz): kulą	12 m	
dyskiem	36 „	
oszczepem	45 „	

c) w kategorji mężczyzn:

biegi krótkie:	100 m	11,6 sek.
	400 „	60 „
	800 „	2 min. 30 „
biegi długie:	3 km	13 min.
	5 „	22 „
	10 „	50 „
chody:	10 km.	1 godz. 10 min.
	20 „	2 „ 40 „
skoki: wdal	475 cm	
wzwyż	135 „	
trójskok	950 „	

rzuty (oburącz):	kulą	13 m	
	dyskiem	40 „	
	oszczepem	50 „	

d) w kategorji kobiet:

biegi krótkie:	60 m	10 sek.	
	200 „	36 „	
biegi długie:	500 m	2 min. 15 sek.	
	800 „	4 „	
skoki: wdal	350 cm		
wzwyż	110 „		
rzuty (oburącz): kulą	4 kg	11 m	
dyskiem	1 „	32 „	
oszczepem	600 g	32 „	

5) Prawo noszenia odznaki srebrnej otrzymuje się:

a) przez zdobycie w ciągu czterech niekoniecznie kolejnych lat prawa noszenia odznaki bronzowej,

b) przez osiągnięcie przynajmniej w trzech grupach granic przewidzianych dla osiągnięcia klasy „B" zawodnika.

Prawo noszenia odznaki złotej otrzymuje się:

a) przez zdobycie w ciągu ośmiu niekoniecznie kolejnych lat prawa noszenia odznaki bronzowej,

b) przez osiągnięcie przepisanych dla odznaki bronzowej granic w wieku lat 32 lub więcej,

c) przez osiągnięcie przynajmniej w trzech grupach granic przewidzianych dla osiągnięcia klasy „A" zawodnika.

Dla mężczyzn dopuszczalne jest zaliczenie odznaki bronzowej zdobytej uprzednio w kategorji chłopców do liczby lat koniecznej do uzyskania odznaki wyższego stopnia.

6) Wyniki mające być zaliczone dla zdobycia odznaki muszą być mierzone i kontrolowane w taki sam sposób, jak rekordy polskie w obecności specjalnego delegata P. Z. L. A.

7) Poszczególne wyniki mogą być osiągnięte na różnych zawodach lub specjalnych próbach, wszystkie jednak muszą być poświadczone na specjalnym formularzu, a każdy — stwierdzony podpisem sędziego głównego zawodów wzgl. próby oraz delegata P. Z. L. A.

8) Formularze są wydawane bezpłatnie przez kancelarje O. Z. L. A. i muszą być zwrócone tamże po wypełnieniu, o ile odpowiednie próby wypadną pomyślnie, najpóźniej do 15 stycznia roku następnego. Formularze sporządzają na własny koszt zarządy O. Z. L. A.

9) Zarząd O. Z. L. A., po sprawdzeniu podpisów oraz zgodności wyników z odpowiedniemi protokółami, ogłasza komunikatem po każdych zawodach listę osób, którym przyznane zostało prawo noszenia odznaki.

10) Łącznie z odznaką zawodnik powinien otrzymać legitymację O. Z. L. A z numerem odpowiadającym numerowi odznaki. Numerację prowadzi każdy okrąg indywidualnie.

11) O. Z. L. A. prowadzą wykazy wydanych odznak. W wypadku zdobycia prawa noszenia odznaki po raz drugi i trzeci, O. Z. L. A. nie wydaje ponownie odznaki lecz zmienia legitymację z zaznaczeniem w niej kolejności zdobycia odznaki.

12) Wykazy uzyskanych odznak przesyłają O. Z. L. A. jednorazowo przy końcu roku do P. Z. L. A.

13) Walne zgromadzenie, na wniosek O. Z. L. A. lub P. Z. L. A., może zmienić warunki uzyskania odznaki sportowej P. Z. L. A

POLSKA ODZNAKA JEŹDZIECKA.

§ 1. Odznaka za sprawność jeździecką nosi nazwę: polska odznaka jeździecka.

§ 2. Celem odznaki jest:

a) jak najszersze popularyzowanie jeździectwa wśród społeczeństwa,

b) utrzymanie w sprawności jeździeckiej szerokich warstw społeczeństwa,

c) zachęcania młodzieży do uprawiania jazdy konnej.

§ 3. Odznakę nadaje Zarząd Polskiego Związku Jeździeckiego na wnioski:

a) towarzystw zrzeszonych w P. Z. J.,

b) dowódców oddziałów wojskowych, uprawnionych przez szefa Departamentu Kawalerji M. S. Wojsk. w porozumieniu z Zarządem P. Z. J. do organizowania zawodów o P. O. J.,

c) członków Zarządu P. Z. J.

§ 4. Ewidencję posiadających P. O. J. prowadzi centralnie Zarząd P. Z. J. oraz wymienione w § 3 towarzystwa i oddziały, które mają zarazem obowiązek śledzić za ewentualnemi nadużyciami prawa noszenia P. O. J.

§ 5. Kto uzyskał P. O. J. otrzymuje od P. Z. J. legitymację, nabywa zaś odznakę na koszt własny

§ 6. P. O. J. nie znajduje się w handlu. Towarzystwa i oddziały wojskowe wymienione w § 3 otrzymują odpowiednie ilości odznak na podstawie przedstawionych Zarządowi protokółów po wpłaceniu kosztów sporządzenia odznak, które to koszta ponoszą ubiegający się o P. O. J.

§ 7. O P. O J ubiegać się może każdy obywatel polski, który:
a) nie uległ dyskwalifikacji dożywotniej, nałożonej przez polskie władze sportowe,
b) nie utracił praw obywatelskich na mocy wyroku sądowego.

§ 8. Czasowa dyskwalifikacja nałożona przez władze sportowe pociąga za sobą:
a) niemożność ubiegania się o P. O. J w czasie trwania dyskwalifikacji,
b) utratę prawa noszenia uzyskanej P. O. J. na czas trwania dyskwalifikacji.

§ 9. Rodzaje i kategorje P. O. J. są następujące:
1) złota odznaka honorowa,
2) a) złota odznaka duża,
b) złota odznaka mała,
c) srebrna odznaka duża,
d) srebrna odznaka mała,
e) bronzowa odznaka duża,
f) bronzowa odznaka mała.

§ 10. Złotą odznakę honorową nadaje Zarząd P. Z. J.:
a) wyłącznie osobom wybitnie zasłużonym około krzewienia i rozwoju jeździectwa,
b) jeźdźcom, którzy zdobyli medale olimpijskie w zawodach konnych olimpjad,
c) ewentualnie obywatelom państw obcych za wyjątkowe zasługi

§ 11. Złotą odznakę dużą otrzymują jeźdźcy, którzy:
a) wchodzili w skład oficjalnych drużyn konnych na olimpjady i ukończyli próbę, w której startowali,
b) wchodzili w skład oficjalnych drużyn konnych na zawody międzynarodowe zagranicą i uzyskali I miejsce indywidualne lub wchodzili w skład zespołu, który zdobył I nagrodę zespołową.
c) uzyskali trzykrotnie I miejsce indywidualne w zawodach międzynarodowych w kraju w konkurencji międzynarodowej,
d) uzyskali trzykrotnie tytuł mistrza lub wicemistrza indywidualnego w zawodach o mistrzostwo Polski, organizowanych przez P. Z. J., lub w zawodach o mistrzostwo armji,
e) przybyli do celownika w co najmniej 400 gonitwach z płotami, przeszkodami lub cross-country na torach oficjalnych,
f) znajdując się w kategorji wieku 18—40 lat, pięciokrotnie spełnili warunki zawodów o złotą odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 6,
g) znajdując się w kategorji przekroczonych lat 40, trzykrotnie spełnili warunki zawodów o złotą odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 4,

h) mając przekroczony wiek 50 lat, dwukrotnie spełnili warunki zawodów o złotą odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 3.

§ 12. Złotą odznakę małą otrzymują jeźdźcy, którzy:

a) wchodzili w skład oficjalnych drużyn na zawody międzynarodowe zagranicą i uzyskali II lub III miejsce indywidualne lub wchodzili w skład zespołu, który zdobył II lub III miejsce zespołowe,

b) uzyskali I miejsce indywidualne w zawodach międzynarodowych w kraju w konkurencji międzynarodowej lub wchodzili w skład zespołu, który zdobył nagrodę Polski,

c) zdobyli tytuł mistrza w zawodach o mistrzostwo Polski, organizowanych przez P. Z. J., lub także tytuł w zawodach o mistrzostwo armji,

d) przybyli do celownika w co najmniej 200 gonitwach z płotami, przeszkodami lub cross-country na torach oficjalnych,

e) znajdując się w kategorji wieku 18—40 lat, trzykrotnie spełnili warunki zawodów o złotą odznakę w okresie lat 3,

f) znajdując się w kategorji przekroczonych lat 40, dwukrotnie spełnili warunki zawodów o złotą odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 2,

g) mając przekroczony wiek lat 50, spełnili warunki zawodów o złotą odznakę dla kategorji swego wieku.

§ 13. Srebrną odznakę dużą otrzymują jeźdźcy, którzy:

a) zdobyli tytuły wicemistrzów w zawodach o mistrzostwo Polski lub w zawodach o mistrzostwo armji,

b) wchodzili w skład zespołu, który zdobył II lub III miejsce w zawodach o nagrodę Polski,

c) przybyli do celownika w co najmniej 100 gonitwach z płotami, przeszkodami lub cross-country na torach oficjalnych,

d) zdobyli co najmniej 25 miejsc w otwartych zawodach konnych w kraju z pomiędzy pierwszych pięciu miejsc,

e) znajdując się w kategorji wieku 18 — 40 lat, pięciokrotnie spełnili warunki zawodów o srebrną odznakę w okresie lat 6,

f) znajdując się w kategorji przekroczonych lat 40, trzykrotnie spełnili warunki zawodów o srebrną odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 4,

g) mając przekroczony wiek 50 lat, dwukrotnie spełnili warunki zawodów o srebrną odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 3.

§ 14. Srebrną odznakę małą otrzymują jeźdźcy, którzy:

a) przybyli do celownika w co najmniej 50 gonitwach z płotami, przeszkodami lub cross-country na torach oficjalnych,

b) wchodzili w skład zespołu, który zdobył II lub III miejsce zespołowe w zawodach o mistrzostwo armji,
c) zdobyli co najmniej 15 miejsc w otwartych zawodach w kraju z pomiędzy pierwszych pięciu miejsc,
d) znajdując się w kategorji wieku 18—40 lat, trzykrotnie spełnili warunki zawodów o srebrną odznakę w okresie lat 3,
e) znajdując się w kategorji przekroczonych lat 40, dwukrotnie spełnili warunki zawodów o srebrną odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 2,
f) mając przekroczony wiek lat 50, spełnili warunki zawodów o srebrną odznakę dla kategorji swego wieku.

§ 15. Bronzową odznakę dużą otrzymują jeźdźcy, którzy:
a) przybyli do celownika w co najmniej 25 gonitwach z płotami, przeszkodami i cross-country na torach oficjalnych,
b) zdobyli co najmniej 10 miejsc w otwartych zawodach w kraju z pomiędzy pierwszych pięciu miejsc,
c) znajdując się w kategorji wieku 18—40 lat, pięciokrotnie spełnili warunki o bronzową odznakę w okresie lat 6,
d) znajdując się w kategorji przekroczonych lat 40, trzykrotnie spełnili warunki zawodów o bronzową odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 4,
e) mając przekroczony wiek 50 lat, dwukrotnie spełnili warunki zawodów o bronzową odznakę dla kategorji swego wieku w ciągu lat 3,

§ 16. Bronzową odznakę małą otrzymują jeźdźcy, którzy:
a) przybyli do celownika w co najmniej 10 gonitwach z płotami, przeszkodami lub cross-country na torach oficjalnych,
b) zdobyli co najmniej 5 miejsc w otwartych zawodach w kraju z pomiędzy pierwszych pięciu miejsc,
c) znajdując się w kategorji wieku 18—40 lat, dwukrotnie spełnili warunki zawodów o bronzową odznakę w okresie lat 2,
d) znajdując się w kategorji przekroczonych lat 40, spełnili warunki zawodów o bronzową odznakę dla kategorji swego wieku,
e) mając przekroczony wiek 50 lat, dwukrotnie spełnili warunki zawodów o bronzową odznakę dla kategorji swego wieku,
f) nie mając ukończonych lat 18, spełnili warunki zawodów o bronzową odznakę dla kategorji swego wieku.

§ 17. Zawody o P. O. J. mają charakter wszechstronnego konkursu konia wierzchowego, przyczem wymagania w próbie ujeżdżenia, próbie wytrzymałości i próbie skoków są zależne od kategorji wieku i rodzaju odznaki.

§ 18. Towarzystwa i oddziały wojskowe wymienione w § 3 mogą urządzać zawody o P. O. J. bez ograniczeń co do ilości tych zawo-

dów w danym roku kalendarzowym, przyczem każdorazowo po zawodach przesyłają odnośne protokóły Zarządowi P. Z. J., który na najbliższem posiedzeniu takowe zatwierdza.

§ 19. Posiadacz P. O. J. może nosić tylko jedną z posiadanych odznak. Wyjątek stanowią zdobywcy medali olimpijskich, którzy obok złotej odznaki dużej mogą nosić również honorową.

§ 20. Zarząd P. Z. J. zastrzega sobie prawo zmiany warunków zawodów dla poszczególnych kategoryj wieku i rodzajów odznaki, zależnie od doświadczeń i wniosków, jakie wyciągnie z życia.

§ 21. Z chwilą wejścia w życie regulaminu P. O. J. wszelkie dane co do jeźdźców, uprawniające ich do posiadania takiego czy innego stopnia P. O. J., winny być przez towarzystwa i oddziały wymienione w § 3 stwierdzone protokólarnie. Tylko takie dane będą rozpatrywane przez Zarząd P. Z. J.

WARUNKI
ZAWODÓW NA POLSKĄ ODZNAKĘ JEŹDZIECKĄ.

I. Warunki zawodów na odznakę złotą w kategorji lat 18—40.

Warunki zawodów na odznakę złotą w tej kategorji wieku odpowiadają w zupełności warunkom wszechstronnego konkursu konia wierzchowego, do którego jest przywiązany tytuł mistrza Polski. W każdym roku kalendarzowym obowiązują propozycje wymienionego konkursu na dany rok. Dopuszczone poza siodłem angielskiem jest siodło przepisowe wojskowe, szeregowe lub oficerskie.

Przekroczenie maksymalnej ilości błędów w poszczególnych próbach wyklucza od dalszego uczestnictwa.

Maksymalna ilość błędów dla poszczególnych prób zostanie określona osobno.

II. Warunki zawodów na odznakę:

a) srebrną w kategorji lat 18 — 40
b) złotą w kategorji przekroczonych lat 40.
c) złotą dla amazonek.

Zawody składają się:
A. Próba ujeżdżenia.
B. Próba wytrzymałości.
C. Próba w skokach przez przeszkody.

Rząd koński.

1. We wszystkich próbach obowiązuje siodło angielskie lub przepisowe wojskowe (szeregowe lub oficerskie).
2. W próbie A obowiązuje munsztuk (wszelkie środki pomocnicze niedozwolone).
3. We wszystkich próbach waga dowolna.
4. W próbie B i C kiełznanie dowolne.

Dalej, jak w propozycjach Towarzystwa Międzynarodowych i Krajowych Zawodów Konnych na rok 1934, str. 39, § 6, 7, 8, 9.

Próba A (ujeżdżenia).

1. W G „stój", koń ustawiony prosto, nieruchomy, ukłon.
2. Ruszyć nawprost, a w G — w prawo.
3. Od M do K — zmiana kierunku.
4. W A lewo, na linję środkową i nawprost.
5. W X ruszyć kłusem dodanym i w C — w lewo (300x/min normalnym).
6. Od F zmiana kierunku przez H do M kłusem wyciągniętym (normalnym).
7. Od M do K — kłusem dodanym (300x/min. normalnym).
8. Od K — zmiana kierunku przez M do H kłusem wyciągniętym (normalnym).
9. Od H do A kłusem (266x/min. normalnym).
10. W A w lewo na linję środkową, a w C — w prawo.
11. W B — stój, cofaj 3—5x i ruszyć kłusem.
12. W E skróconym galopem z prawej nogi.
13. W B — wolta.
14. Od E — dodać.
15. Między B i F — przejść w skrócony galop.
16. W A — w prawo na linję środkową.
17. W X kłusem (266x/min. normalnym), a w C — w lewo.
18. W E skróconym galopem z lewej nogi.
19. W B — wolta.
20. Od E — dodać.
21. Między B i M — przejść w skrócony galop
22. W A — w lewo na linję środkową.
23. W G — stój, koń ustawiony prosto, nieruchomy, ukłon.

Próba B (wytrzymałości).

Odcinek A. Około 5 km drogami lub ścieżkami, szybkość 240 m/min.

Odcinek B. Około 2.000 m, bieg z przeszkodami, szybkość 550 m/min., wysokość przeszkód około 1 m, szerokość około 3 m.



Rozmieszczenie punktów na czworoboku do próby na polską odznakę jeździecką.

Odcinek C. Około 10 km drogami i t. d. jak w odcinku A.
Odcinek D. Około 3.000 m naprzełaj, szybkość 450 m/min., wysokość i szerokość pzeszkód jak w odcinku B.

Próba C (w skokach przez przeszkody).

10 przeszkód wysokości około 110 cm, szerokości około 3 m, szybkość 400 m/min.

Maksymalna dopuszczalna ilość błędów zostanie określoną osobno.

III. Warunki zawodów na odznakę:

a) bronzową w kategorji lat 18 — 40.
b) srebrną w kategorji przekroczonych lat 40.
c) srebrną dla amazonek.

Zawody składają się:

A. Próba ujeżdżenia.
B. Próba wytrzymałości.
C. Próba w skokach przez przeszkody
Rząd koński jak w pkt. II.

Próba A (ujeżdżenia).

Odbywa się na czworoboku, jednak wykonanie następuje na rozkaz (bez hasła „Marsz"), przyczem punkty oznaczone literami służą jako wytyczne. Początek i koniec każdego ruchu nie musi być koniecznie wykonany tak, aby koń krył dany punkt.

1. W G — stój, koń ustawiony prosto, nieruchomy, ukłon. (Dalej na rozkaz).
2. Ruszyć stępem, a w C — w prawo.
3. Od M do K — zmiana kierunku.
4. W A — w lewo na linję środkową i nawprost.
5. W X — ruszyć kłusem (266x/min. normalnym), a w C — w lewo.
6. Od F — zmiana kierunku przez H do M kłusem dodanym (300x/min. normalnym).
7. Od M do K — kłusem (260x/min. normalnym).
8. Od K — zmiana kierunku przez M do H kłusem dodanym (300x min. normalnym).
9. Od H do E — kłusem (260x/min. normalnym).
10. W E — galop z lewej nogi.

11. Po objechaniu czworoboku naokoło, w E — zmiana kierunku przez ujeżdżalnię.
12. W B — galop z prawej nogi.
13. Po objechaniu czworoboku naokolo, w B — klusem (260x/min. ćwiczebnym).
14. W A — w prawo na linję środkową.
15. W G — stój, koń ustawiony prosto, nieruchomy.

Próba B (wytrzymałości).

Odcinek A. Około 10 km drogami lub ścieżkami, szybkość około 240 m/min.

Odcinek B. Około 2.000 m naprzelaj, szybkość 400 m/min., przeszkody wysokości około 80 cm, szerokości około 250 cm.

Próba C (w skokach przez przeszkody).

8 przeszkód wysokości 1 m, szerokości około 250 cm, szybkość 375 m/min.

Maksymalna dopuszczalna ilość błędów zostanie określona osobno.

IV. Warunki zawodów na odznakę:

a) bronzową dla młodzieży do lat 18,
b) bronzową w kategorji przekroczonych lat 40,
c) bronzową dla amazonek.

Rząd koński jak w pkt. III.

A. Próba opanowania konia.

Odbywa się na czworoboku 100 X 40.
1. Wjazd klusem, zatrzymanie przed głównym sędzią.
2. Zsiąść i dosiąść zpowrotem konia (bez obcej pomocy).
3. Ruszyć klusem na prawą rękę i w dowolnem miejscu przeprowadzić konia w stęp.
4. Powtórnie ruszyć klusem, dowolnie zmienić kierunek i zatrzymać konia w klusie.
5. Ruszyć klusem, przeprowadzić konia w galop z dowolnej nogi.
6. Po objechaniu czworoboku naokoło galopem, przeprowadzić konia w klus i zatrzymać przed głównym sędzią.

B. Próba wytrzymałości.

Odcinek A. 6 km drogami lub ścieżkami, szybkość 240 m/min.
Odcinek B. Około 1.000 m naprzełaj, szybkość 350 m/min., 4 przeszkody wysokości około 80 cm, szerokości około 150 cm.
Maksymalna dopuszczalna ilość błędów zostanie określona osobno.

ODZNAKA TURYSTYCZNA POLSKIEGO ZWIĄZKU KAJAKOWEGO.



Wykonana w zakładzie artystyczno-grawerskim Stanisława Reisinga, Warszawa, Króla Alberta 1.

I. ZASADY OGÓLNE.

§ 1. Za czynne uprawianie turystyki wodnej w/g norm niniejszego regulaminu nadaje Polski Związek Kajakowy czynnym kajakowcom—turystom zaszczytne wyróżnienie „o d z n a k ę t u r y s t y c z n ą P. Z. K.", której celem jest:

a) propaganda turystyki wodnej,

b) zachęta do utrzymania sprawności fizycznej do najpóźniejszego wieku,

c) podniesienie poziomu technicznego turystyki wodnej,

d) propaganda polskich szlaków wodnych.

§ 2. Instytucją odznaki turystycznej P. Z. K. (ewidencja i nadawanie) kieruje Zarząd Główny Polskiego Związku Kajakowego, który ponadto czuwa, by:

a) odznaka turystyczna była zawsze wysoko ceniona przez ogół,

b) warunki uzyskiwania odznaki były stwierdzane w sposób rzetelny i godny,

c) osiągane normy były stale stosowane do poziomu rozwoju turystyki wodnej.

§ 3. Odznakę turystyczną P. Z. K. otrzymać może każdy nieposzlakowany obywatel polski, który ukończył 16-ty rok życia, posiada pełną umiejętność pływania i spełnił normy wymagane niniejszym regulaminem.

Polski Związek Kajakowy może odmówić nadania odznaki, względnie odebrać odznakę osobom:

a) które działają na szkodę Polskiego Związku Kajakowego,
b) którym udowodniono przekroczenie natury etycznej.

Posiadacz odznaki turystycznej P. Z. K. otrzymuje legitymację stwierdzającą nadanie odznaki. Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubową (o ile są stowarzyszeni), podaje się do wiadomości w komunikatach weryfikacyjnych P. Z. K.

§ 4. Odznaka posiada 3 stopnie: bronzowa, srebrna i złota, przyczem rysunek odznaki wszystkich 3-ch stopni jest jednakowy.

II. SPOSÓB ZDOBYWANIA ODZNAKI TURYSTYCZNEJ P. Z. K.

§ 5. Odznakę zdobywa się w/g kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. W ciągu roku zdobyć można tylko jeden stopień. Zdobywanie odznaki rozpoczyna się od bronzowej.

§ 6. Podstawą ubiegania się o odznakę turystyczną P. Z. K. są wycieczki punktowane w/g listy szlaków (część IV Regulaminu), odbywane w kajaku sztywnym lub składanym przy pomocy wiosła lub żagla oraz kanadyjce. Lista i punktacja szlaków, współczynniki i premje mogą być co roku zmieniane i uzupełniane przez Komisję Turystyczną P. Z. K.

Ubiegający się o odznakę danego stopnia przedstawia dziennik wycieczek w/g ustalonego wzoru, zaświadczony i obliczony przez oficjalnego przodownika P. Z. K., upoważnionego do tej czynności przez Zarząd Główny P. Z. K.

§ 7. Odznakę danego stopnia zdobywa się, o ile suma wszystkich odbytych, a wpisanych do dziennika oraz zweryfikowanych przez przodownika wycieczek równa się lub przewyższa normę, która wynosi:

a) dla odznaki bronzowej — 80 pktów w ciągu jednego roku,
b) dla odznaki srebrnej — 150 pktów w ciągu jednego roku lub 3-krotne ogółem powtórzenie norm wymaganych dla odznaki bronzowej w ciągu 5-ciu lat (przerwy dopuszczalne).

c) dla odznaki złotej — 200 pktów w ciągu jednego roku lub 3-krotne ogółem powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej w ciągu szeregu lat (przerwy dopuszczalne).

O ile w ciągu jednego roku norma nie została osiągnięta lub powtórzenie nie powiodło się — osiągnięte punkty w danym sezonie nie liczą się.

§ 8. Ubieganie się o odznakę odbywać się może podczas wszystkich wycieczek wodnych organizowanych tak przez organizacje jak i ich członków oraz młodzież szkolną pod kierownictwem nauczycieli (podstawa § 3).

§ 9. Do stwierdzenia wszystkich danych dotyczących odbycia wycieczek przez ubiegającego się, określania współczynników i premij powołani są przodownicy P. Z. K., których listę ustala i uzupełnia z grona osób zaufanych Zarząd Główny P. Z. K. ogłaszając ją w komunikatach P. Z. K.

Przodownicy odpowiedzialni są za bezwzględną prawdziwość zaświadczonych danych oraz sumienne i prawidłowe obliczanie not wycenych.

Umyślne sfałszowanie danych przez ubiegającego się o ile jest członkiem P. Z. K pociąga za sobą pozbawienie prawa członkostwa P. Z. K., a dla niestowarzyszonych — prawa noszenia odznaki turystycznej.

§ 10. Tok notowania wycieczek dla poszczególnych uczestników jest następujący:

Każda droga wodna ma swoją punktację zasadniczą, która jest podstawą dla oceny wycieczki.

Otrzymaną ocenę mnożymy przez współczynnik „pory" w/g skali

do 30 kwietnia	1,2
„ 30 maja	1,1
„ 31 sierpnia	1,0
„ 30 września	1,1

§ 11. W zależności od wieku i płci ubiegających się oraz odległości koniecznego przejazdu do wody, nota wycieczki ulega dalszemu zróżniczkowaniu przez uwzględnienie współczynnika osobistego każdego konkurenta.

Współczynnik ten jest następujący:

mężczyźni	16 — 19 lat —	współczynnik	1,1
„	20 — 29 „ —	„	1
„	30 — 39 „ —	„	1,1
„	40 — 49 „ —	„	1,2
„	50 — 59 „ —	„	1,3
„	60 i powyżej —	„	1,5

kobiety	16 — 19 lat	— współczynnik	1,2
"	20 — 29 "	— "	1,1
"	30 — 39 "	— "	1,2
"	40 — 49 "	— "	1,3
"	50 — 59 "	— "	1,4
"	60 i powyżej	— "	1,6

W razie przejścia do kategorji wyższego wieku w ciągu sezonu, współczynnik osobisty liczy się w/g poprzedniej kategorji.

Zasadnicza nota wycieczki, pomnożona przez współczynnik „pory" i osobisty ubiegającego się, daje notę ostateczną.

Do noty tej dodaje się: premję za przejazd, która wynosi: po jednym punkcie za każde rozpoczęte 100 km przejazdu do 1000 km, po 2 punkty za każde rozpoczęte 100 km przejazdu powyżej 1000 km, przyczem uwzględnia się wszystkie przejazdy w czaśle trwania danej wycieczki.

Za przejazd końmi liczy się 1 pkt. za każde rozpoczęte 10 km.

Premje te stosuje się tylko w tym wypadku, o ile przejazd nastąpił jedynie dla danej wycieczki. O ile w związku z danym przejazdem odbyto kilka wycieczek, premję stosować można tylko jednorazowo.

§ 12. Wycieczki wpisuje ubiegający się do dziennika wycieczek, który musi być przez przodownika odpowiednio obliczony i zaświadczony.

Do dziennika wycieczek ubiegający się musi załączyć zaświadczenia pobytu w głównych punktach szlaku.

W terminie do 30 listopada każdego roku dziennik wycieczek obliczony i podpisany przez przodownika powinien być przesłany do Komisji Turystycznej P.Z.K. Warszawa, ul. Myśliwiecka 5a, pokój 39.

Komisja Turystyczna P. Z. K. przeprowadza weryfikację nadesłanych dzienników wycieczek.

§ 13. W razie stwierdzenia, że w ciągu jednego i tego samego sezonu dana wycieczka została przez ubiegającego się powtórzona, punkty zdobyte przy drugiem powtórzeniu wycieczki zmniejsza się o 33% przy trzeciem powtórzeniu o 50%, a przy następnych powtórzeniach punkty tej samej wycieczki nie są liczone.

Przykład. Mężczyzna 36 l. (wsp. 1,1) z Krakowa wyjechał na jez. Narocz (dojazd: koleją 923 km + końmi 14 km), stąd rz. Naroczanką (77 km po 8 km/pkt.) i rz. Wilją (81 km po 8 km/pkt. i 117 km po 7 km/pkt), spłynął do Wilna, stąd przerzucił się na Niemen (Wilno — Niemen koleją 120 km) i spłynął do Grodna (176 km po 8 km/pkt). Wycieczkę odbył w maju (wsp. 1,1). Za opis i zdjęcia fotograficzne otrzymał premję 10%.

Obliczenie.

	Ilość km	km. pkt. wg regulaminu	Ilość zdobytych pkt.
A) Kilometraż: dookoła jez. Narocz	43	7	6
rz. Naroczanka	77	8	10
rz. Wilja	81	8	10
	117	7	17
rz. Niemen	176	8	22
Razem			65
B) Współczynnik pory (mnożyć)			×1,1
			71
C) Współczynnik osobisty (mnożyć)			×1,1
			78
D) Dojazdy: koleją (dodać)	1043		12
końmi	14		2
			92
E) Premja za opis i fotografje 10% (dodać)			9
Razem nota ostateczna			101

III. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE.

§ 14. Polski Związek Kajakowy wydaje co roku przed sezonem:

a) listę punktowanych szlaków wodnych,
b) listę przodowników P. Z. K.,
c) wskazówki dotyczące ubiegania się o odznakę turystyczną, które uzupełniają i wyjaśniają niniejszy regulamin oraz zawierają wymagania odnośnie weryfikacji wycieczek.

§ 15. Każdy ubiegający się o odznakę powinien wykupić w Komisji Turystycznej P. Z. K., Warszawa, Myśliwiecka 5a, pokój 39, dziennik wycieczek w cenie 1 zł 50 gr, celem prowadzenia ewidencji wycieczek.

Dzienniki wycieczek nienależycie wypełnione, nieobliczone i niezaświadczone przez przodowników — nie będą weryfikowane.

Tam, gdzie niema przodowników P. Z. K., dzienniki wycieczek powinny być przesyłane bezpośrednio do Komisji Turystycznej P. Z. K. Za szczegółowy opis szlaków według instrukcji P. Z. K. Nr. 4., uzupełnienie lub sprostowanie do szlaków wodnych Polski lub za nadesłanie co najmniej 3-ch fotografij, może być przyznana przez Komisję Turystyczną P. Z. K. premja w wysokości do 10% zdobytych punktów.

Odbitki fotograficzne muszą być zakwalifikowane przez Komisję Turystyczną P. Z. K. i odpowiadać następującym warunkom: być wykonane w czasie odbywanej wycieczki, posiadać walory artystyczne, być nie mniejsze jak 6 X 9, technika dowolna. Na odwrocie każdej odbitki należy wypisać ołówkiem zwyczajnym imię i nazwisko autora, zdejmowany przedmiot, miejscowość. Nadsyłający zdjęcia daje przez to samo zgodę na ewentualne umieszczenie zdjęcia przez P. Z. K. w jego publikacjach z podaniem nazwiska autora. Odbitek nadesłanych nie zwraca się.

§ 16. Cena odznaki wynosi 2 zł za każdy stopień. Odznakę wysyła Komisja Turystyczna na podstawie komunikatu weryfikacyjnego P. Z. K. za pobraniem pocztowem.

Przyznania odznak dokonywa Zarząd P. Z. K. po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji przez Komisję Turystyczną P. Z. K. Wręczenie odznaki turystycznej numerowanej wraz z legitymacją dokonywa się dla stowarzyszonych z reguły przez klub macierzysty.

§ 17. W każdem środowisku kajakowem Zarząd Główny P. Z. K. zleca swym członkom baczenie, czy odznaka jest noszona przez uprawnionych. Winni przekroczenia członkowie P. Z. K. zostaną ukarani.

§ 18. Odznaki turystycznej P. Z. K. nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki. W razie zagubienia odznaki, wydaje Komisja Turystyczna P. Z. K. za zwrotem kosztów nową odznakę. Fakt zguby ogłasza się w komunikacie P. Z. K. Stare lub zniszczone odznaki mogą być wymieniane na nowe za zwrotem kosztów.

IV. PUNKTACJA SZLAKÓW WODNYCH.

Punktacja rzek.

Ilość km podanych przy nazwie rzeki odpowiada ilości km potrzebnych do zdobycia 1 pktu.

Wisła do Przemszy 8 km, od Przemszy 10 km
Pszczynka 8 km
Przemsza do Mysłowic 8 km, od Mysłowic 10 km

Soła do Porąbki 6 km, od Porąbki do Żywca 7 km, od Żywca 8 km
Skawa do Wadowic 7 km, od Wadowic 8 km
Raba do Myślenic 7 km, od Myślenic 8 km
Szreniawa 8 km
Dunajec do Jazowska 5 km, do Melsztyna 6 km, do Bogumiłowic 7 km, dalej 8 km
Poprad od Leluchowa do Starego Sącza 5 km
Nida Biała i Czarna 8 km, od spływu Białej i Czarnej Nidy 9 km
Biała 7 km
Wisłoka do Pilzna 7 km, od Pilzna 9 km
San do Liska 6 km, od Liska do Dubiecka 7 km, od Dubiecka do Przemyśla 8 km, od Przemyśla do Jarosławia 9 km, od Jarosławia do ujścia 10 km
Kamienna 8 km
Wieprz do Tyśmienicy 8 km, od Tyśmienicy 9 km
Bystrzyca 8 km
Tyśmienica 7 km
Piwonja 9 km
Radomka 7 km
Pilica do Sulejowa 7 km, od Sulejowa do Białobrzegów 8 km, od Białobrzegów do ujścia 9 km
Jeziorka (Wilanówka) do Jeziorny 8 km, od Jeziornej do ujścia 9 km
Bug do Buska 7 km, od Buska do Doruhuska 8 km, od Doruhuska do Narwi 9 km
Pełtew 9 km
Rata 7 km
Huczwa 7 km
Ługa 8 km
Włodawka 8 km
Muchawiec nieskanalizowany 7 km, skanalizowany 8 km
Krzna 8 km
Leśna 8 km
Nurzec 8 km
Liwiec 8 km
Narew od Narewki do Supraśli 8 km, od Supraśli do Wisły 9 km
Narewka 7 km
Orlanka 7 km
Supraśl 8 km

Sokólka 8 km
Biebrza 8 km
Łęg 8 km
Wissa Pr 8 km
Pissa 8 km
Szkwa 8 km
Rozoga 8 km
Omulew 8 km
Orz 8 km
Orzyc 8 km
Wkra 8 km
Mławka 8 km
Łydynia 8 km
Łąka 8 km
Bzura do Sochaczewa 8 km, od Sochaczewa do ujścia 9 km
Skierniewka 8 km
Rawka 8 km
Utrata 8 km
Skrwa 8 km
Zgłowiączka 8 km
Drwęca 9 km
Wel 6 km
Brda do kanału 8 km, od kanału począwszy 9 km
Czarna Woda 6 km
Garczyna 8 km
Fryba 8 km
Ossa 8 km
Wierzyca 8 km
Martwa Wisła 9 km
Motława 8 km
Radunia 6 km

Systemat Niemna.

Niemen 8 km
Suła 7 km
Usza 7 km
Serwecz 7 km
Kanał Usso—Niemeński i Ussa 8 km
Bereza (vel Berezyna) 7 km
Olszanka 7 km

Isłocz 7 km
Gawja 7 km
Dzitwa 7 km
Mołczadź 8 km
Lebioda 7 km
Szczara 8 km
Myszanka 8 km
Hrywda 8 km
Zelwianka 7 km
Roś 8 km
Swisłocz 7 km
Kotra 7 km
Pyra 7 km
Kanał Augustowski 7 km
Czarna Hańcza 7 km
Sucha Rzeczka 8 km
Rospuda 8 km
Netta nieskanalizowana 8 km
Mereczanka 7 km
Wilja do ujścia Oszmianki 8 km, dalej 7 km
Serwecz 7 km
Rybczanka 7 km
Ilja 7 km
Naroczanka 8 km
Usza Wilejska 7 km
Oszmianka 7 km
Stracza 7 km
Straczanka 6 km
Żejmiana 7 km
Dubinka 6 km
Wilejka (vel Wilenka) 7 km
Waka 7 km

Systemat Dźwiny.

Dźwina 8 km
Dzisna 9 km
Wiata 7 km
Drujka 8 km
Dryświata 7 km
Birwita 7 km
Miadziołka 7 km

Hołbienica 8 km
Jamka 7 km
Brzeźnica 7 km
Mniuta 7 km

Systemat Prypeci.

Prypeć do Lubieszowa 7 km, od Lubieszowa do granicy 8 km. Połączenia i odnogi Prypeci oraz dopływów 7 km.

Turja 9 km
Breszcze 8 km
Stochód 8 km
Jasiołda do Żegulanki 7 km, dalej 8 km
Żegulanka 7 km
Pina 7 km
Styr 8 km
Ikwa 7 km
Płonka 7 km
Konopelka 7 km
Stubla 8 km
Bobryk 7 km
Ujście Kanału Łuninieckiego 7 km
Cna 7 km
Smierć 7 km
Łań 7 km
Horyń 8 km
Slucz 7 km
Kanał Królewski 8 km
Kanał Ogińskiego 8 km
Kanał Białojezierski 7 km
Kanał Orzechowski 7 km

Systemat Dniestru.

Dniestr do ujścia Stryja 8 km, dalej 7 km, od Zaleszczyk 8 km
Strwiąż 9 km
Wereszyca 8 km
Stryj do Opora 6 km, dalej 7 km
Opór 6 km
Swica 7 km
Łomnica 6 km

Bystrzyca Nadwórniańska powyżej Stanisławowa 6 km, poniżej Stanisławowa 8 km

Bystrzyca Sołotwińska 7 km

Strypa 7 km

Seret 7 km

Systemat Prutu.

Prut do Kołomyi 7 km, dalej 8 km

Czeremosz do Kut 5 km, dalej do ujścia 7 km

Systemat Warty.

Warta do Sieradza 8 km, od Sieradza do Prosny 9 km, od Prosny 10 km

Widawka 9 km

Ner 9 km

Wylot kanału Morzysławskiego 8 km

Wrześnica 8 km

Prosna Górna do Kalisza 8 km, od Kalisza 10 km

Ołobok 8 km

Wylot kanału odwadniającego Mosińskiego 8 km

Wełna 8 km

Mała Wełna 7 km

Noteć nieskanalizowana 8 km, od Gopła skanalizowana 10 km

Górna Noteć 8 km

Noteć Środkowa 10 km

Noteć Dolna 9 km

Kanał Bydgoski 8 km

Obra wraz z kanałami 8 km

Kanał Bachorze 8 km

Rzeczki pomorskie wpadające bezpośrednio do morza

Piaśnica 7 km

Reda 7 km

Punktacja wybrzeża morskiego.

Wycieczki wzdłuż wybrzeża morskiego:
od strony zatoki — 6 km
od strony wielkiego morza — 5 km.

Punktacja jezior.

Na jeziorach o powierzchni ponad 1000 ha — 1 pkt. za każde 7 km obliczeniowych. Na pozostałych jeziorach liczy się 1 pkt. za każde 8 km obliczeniowych, biorąc pod uwagę linję prostą łączącą 2 punkty brzegu, do których łódź przybija lub odbija.

Jeziora dorzecza Wisły.

Grupa jezior Kujawskich 8 km (rejon Gostynina, jeziora Chodeckie i Piotrkowskie, Rypińsko-Lipnowskie)
Jeziora Brodnickie 8 km
Jeziora dorzecza Brdy 8 km (jezioro Łukomie vel Charzykowskie 7 km)
Jeziora dorzecza Czarnej Wody 8 km (jezioro Wdzydze 7 km)
Jez. Raduńskie 8 km
Jez. Włodawskie — jez. Pulmo, Świteź po 7 km, pozostałe 8 km, jez. Żarnowieckie 7 km

Jeziora dorzecza Dźwiny.

Snudy i Strusto, Dryświaty, Drywiaty, Rycza, Dzisna, Miadzioł, Bochiń, Przedbrodzkie 7 km, pozostałe 8 km.

Jeziora dorzecza Wilji.

1 grupa — Narocz, Świr, Wiszniewskie, Miastro 7 km, pozostałe 8 km
2 grupa — Pojezierze Święciańskie 8 km

Jeziora dorzecza Niemna.

1 grupa—Pojezierze Suwalsko-Augustowskie 8 km, jez. Wigry 7 km
2 grupa — Jeziora w rejonie m. Jeziory 7 km

Jeziora dorzecza Prypeci.

Czarne, Sporowskie, Bobrowickie, Wyganowskie, Pohost, Tur 7 km, pozostałe po 8 km

Jeziora dorzecza Warty 8 km

Jeziora dorzecza Noteci 8 km

Jez. Gopło 7 km
Jez. Żarnowieckie 7 km

ODZNAKA ŁUCZNA.



Wykonana w zakładzie artystyczno-grawerskim Stanisława Reisinga, Warszawa, Króla Alberta 1.

I.

POSTANOWIENIA OGÓLNE.

§ 1. Jako odznaczenie dla wyróżniających się w strzelaniu łucznem obywateli polskich, Związek Łuczników ustanawia „odznakę łuczną".

§ 2. Celem odznaki jest:

a) propaganda sportu łucznego,

b) pobudzenie do współzawodnictwa przez wyróżnianie lepszych zawodników,

c) podział uprawiających łucznictwo na klasy, stosownie do poziomu ich umiejętności,

d) zachęcanie strzelających do stałej i systematycznej pracy nad sobą celem ciągłego doskonalenia się w sporcie łucznym.

§ 3. a) O „odznakę łuczną" III klasy na warunkach niniejszego regulaminu ubiegać się może każdy(a) obywatel(ka) polski(a).

b) O klasę II, I i wyborową może ubiegać się każdy(a) obywatel(ka) polski(a) należący(a) do jednostki P. W., związku, stowarzyszenia, klubu lub sekcji łucznej lub strzelecko-łucznej zrzeszonej(nego) w Polskim Związku Łuczników lub czynnie służący w wojsku polskiem.

§ 4. Odznaka łuczna dzieli się na cztery (4) klasy:

1) odznaka łucznika wyborowego — złota z wieńcem emaljowanym.

2) odznaka łucznika I klasy — złota.

3) odznaka łucznika II klasy — srebrna.

4) odznaka łucznika III klasy — bronzowa.

Rysunek odznaki łucznej jest we wszystkich stopniach jednakowy, z wyjątkiem odznaki łucznika wyborowego, która jest z emaljowaną tarczą i wieńcem.

§ 5. Rysunek wzoru odznaki łucznej oraz jej wyrób jest prawnie zastrzeżony świadectwem ochronnem Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej.

§ 6. Odznakę łucznika wyborowego i łucznika I klasy nadaje Zarząd Główny Polskiego Związku Łuczników; odznakę łucznika klasy II i III nadaje zarząd okręgowy Polskiego Związku Łuczników

Zawodnikom biorącym udział w zawodach na innym terenie, nadaje odznakę właściwy zarząd okręgowy Polskiego Związku Łuczników.

W tym wypadku, organizujący zawody przesyła wyciągi z protokółów zarządom okręgowym Polskiego Związku Łuczników, do których terenowo dani zawodnicy należą.

§ 7. Strzelania o odznakę organizuje zasadniczo Polski Związek Łuczników, a odbywają się one w siedzibie zarządu okręgowego lub lokalnej łucznej komisji porozumiewawczej Polskiego Związku Łuczników.

§ 8. Strzelania te organizuje zarząd okręgowy lub lokalna łuczna komisja porozumiewawcza Polskiego Związku Łuczników.

Jeżeli jednak kluby lub stowarzyszenia uprawiające sport łuczny względnie oddziały P. W. zechcą strzelania o odznakę przeprowadzić we własnym zakresie, muszą zwrócić się do odpowiedniego zarządu Polskiego Związku Łuczników, który w danym wypadku jest obowiązany delegować swego przedstawiciela do komisji sędziowskiej tego strzelania. Po ukończeniu strzelania, komisja sędziowska spisuje protokół i przesyła go odpowiedniemu zarządowi Polskiego Związku Łuczników. Na podstawie tego protokółu, właściwe władze Polskiego Związku Łuczników nadają odznakę tym, którzy spełnili warunki określone w niniejszym regulaminie.

Zawody organizowane przez władze wojskowe (dowódców pułków, jednostek równorzędnych i wyższych) nie wymagają obecności delegata Polskiego Związku Łuczników.

Protokóły jednak z tych zawodów podlegają przepisom § 6 niniejszego regulaminu.

Powyższy przepis nie dotyczy jednak zawodów organizowanych przez wojskowe kluby sportowe, które podlegają ogólnym przepisom odnośnie stowarzyszeń sportowo-łucznych.

§ 9. Poza specjalnemi zawodami o odznakę łuczną można zdobyć:

a) odznakę III i II klasy — na zawodach ogólnopolskich, powszechnych, powiatowych lub równorzędnych;

b) odznakę I klasy — na zawodach ogólnopolskich, o mistrzostwo powiatu lub okręgu, okręgowych wojska, na centralnych armji, przysposobienia wojskowego, stowarzyszeń, instytucyj, organizacyj i związków uprawiających łucznictwo, o ile zawody te odbyły się zgodnie z § 8 niniejszego regulaminu odznaki;

c) odznakę łucznika wyborowego — jedynie tylko na zawodach narodowych — o mistrzostwo Polski i międzynarodowych, o ile konkurencje odpowiadają wymogom regulaminu odznaki łucznej.

§ 10. W protokółach sędziowskich, przy zdobywaniu wyższej klasy, zaznaczyć należy, jaką odznakę (klasę) w chwili strzelania dany zawodnik posiada.

§ 11. Zawodnik nie posiadający jeszcze odznaki łucznej, stając po raz pierwszy do zawodów o nią, może uzyskać tylko odznakę łucznika klasy III.

Odznakę wyższej klasy może uzyskać dopiero na jednych z następnych zawodów, nie wcześniej jak po upływie 14 dni.

§ 12. Strzelanie o odznakę może odbyć się w ramach każdych zawodów, o ile konkurencje i warunki strzelania odpowiadają ściśle regulaminowi odznaki oraz o ile protokół z odbytego strzelania z podpisem pełnomocnego delegata odpowiedniego zarządu Polskiego Związku Łuczników został przesłany odnośnym władzom Polskiego Związku Łuczników.

§ 13. Strzelanie o odznakę pewnej klasy może być w razie nieudanej próby powtórzone, lecz nie więcej jak dwa razy w jednej kategorji strzelania na danych zawodach o odznakę w danej konkurencji.

Strzelania na zawodach o mistrzostwo powtarzać nie wolno.

§ 14. Dla uzyskania odznaki wystarczy spełnienie warunków jednego tylko strzelania w myśl wymogów podanych w § 39 niniejszego regulaminu odznaki — dla każdego stopnia odznaki.

§ 15. Posiadacz odznaki zdobywa ją na własność. Prawo noszenia jej przysługuje mu jednak tylko w roku kalendarzowym, w którym ją zdobył, i przez 5 miesięcy roku następnego.

Powyższe nie dotyczy odznaki klasy wyborowej, prawo noszenia której przysługuje w roku kalendarzowym, w którym ją zdobyto, oraz przez pierwsze 9 miesięcy roku następnego.

W tym okresie czasu, t. j. do dnia 31 maja, a dla łuczników wyborowych do dnia 30 września, posiadacz odznaki obowiązany jest do stawania do zawodów o odznakę i uzyskania minimum przepisanego regulaminem dla posiadanego stopnia odznaki. W przeciwnym razie, traci definitywnie prawo noszenia jej i musi od początku ubiegać się o odznakę III, II i t. d. klasy, w myśl § 11.

Posiadacz odznaki, który zdobył ją przez trzy lata w ciągu pięciu (5) lat, ma prawo stałego noszenia odznaki posiadanego stopnia bez obowiązku ponownego strzelania o odznakę.

§ 16. Zawodnik uprawniony jest tylko do noszenia jednej odznaki — najwyższej posiadanej klasy.

§ 17. Na dowód przyznania prawa noszenia odznaki, otrzymuje jej posiadacz legitymację, w której zaznaczone jest każdorazowe spełnienie warunków strzelań o odznakę i ewentualna jej prolongata na rok następny. Nieposiadającemu legitymacji odznaki nosić nie wolno. Zawodnikom, którzy zdobyli odznakę danej klasy na stałe (§ 15), przysługuje prawo do otrzymania oprócz legitymacji dyplomu.

§ 18. Bezprawne noszenie odznaki może spowodować czasowe, lub w razie powtarzania się tegoż — stałe wykluczenie od udziału w zawodach o odznakę względnie czasową lub stałą dyskwalifikację danego łucznika jako zawodnika.

§ 19. Ceny odznak dostarczanych przez upoważnioną firmę będą ogłaszane każdorazowo w biuletynie Polskiego Związku Łuczników.

§ 20. Prócz regulaminu odznaki, we wszystkich kategorjach strzelań objętych niniejszym regulaminem obowiązuje regulamin identycznych strzelań narodowych zawodów łucznych.

§ 21. Odznakę łuczną nosi się:

a) na mundurze organizacyjnym, tak męskim, jak i kobiecym — na prawej piersi (na środku kieszeni),

b) na ubraniu cywilnem — mężczyźni na lewej klapie marynarki, kobiety w sposób dowolny.

§ 22. Regulamin odznaki łucznej ulega rewizji w miarę podnoszenia się poziomu sportu łucznego; wymagania do uzyskania odznaki mogą być w poszczególnych klasach odpowiednio podwyższone.

§ 23. Uzyskanie odznaki łucznej zostaje zaliczone jako odbycie odpowiedniego ćwiczenia w próbie o państwową odznakę sportową dla tych kategoryj wieku, dla których przewidziano w regulaminie P. O. S. strzelania z łuku.

III.

WARUNKI ZDOBYCIA ODZNAKI.[1])

§ 39. Odznakę łuczną może uzyskać każdy obywatel(ka) polski(a), który odpowiada warunkom §§ 3 i 11 oraz uzyska w danej konkurencji minimum na daną klasę odznaki w myśl niżej podanych wymogów.

[1]) Opuszczamy § 24 i II. Legitymacje odznaki łucznej, §§ 25—38, jako zawierające postanowienia wyłącznie administracyjne.

Strzelanie	Broń	Odległość	Postawa	Tarcza
Ł. 1	Łuki krajowe i zagraniczne	90	reg. stojąca bez podp.	Dł. 100 × 60 cm 10 pierścieni
2	"	70	"	"
3	"	60	"	"
4	"	50	"	"
5	"	40	"	Dł. 80 × 40 cm 10 pierścieni
6	"	30	"	"
8	Łuki krajowe	20	"	"
9	"	15	"	"
10	Łuki krajowe i zagraniczne	70	"	Dł. 100 × 60 cm 10 pierścieni
11	"	60	"	"
12	"	50	"	"
13	"	40	"	Dł. 80 × 40 cm 10 pierścieni
14	"	30	"	"
15	Łuki krajowe	20	"	"
16	"	15	"	"
23	Łuki krajowe i zagraniczne	50	"	Sł. sylw. ludzka 10 pierścieni
24	"	50	"	Sł. niedźw., dzik i jeleń 5 pierścieni

Na każdego zawodnika				Uwagi	Wymagana ilość punktów na U. K. klasy			
Ilość strzałów	[illegible]	[illegible]	Czas strzelania		III	II	I	[illegible]
30	10	6	90 min.	Czas określony na całe strzelanie	—	—	100	120
30	10	6	60 „	„	—	—	150	175
30	10	6	60 „	„	—	—	200	225
30	10	6	60 „	„	—	150	225	250
30	10	6	60 „	„	—	125	200	225
30	10	6	60 „	„	75	150	225	250
30	10	6	45 „	„	100	100	—	—
30	10	6	45 „	[illegible]	125	—	—	—
15	5	3	30 „	„	—	60	—	—
15	5	3	30 „	„	—	65	—	—
15	[illegible]	3	30 „	„	—	80	—	—
15	5	3	30 „	„	—	65	—	—
15	5	3	30 „	„	40	75	—	—
15	3	3	25 „	„	[illegible]	80	—	—
15	3	3	25 „	„	65	—	—	—
15	5	—	45 „	„	—	—	100	120
45 = 3 × 15	15	—	120 „	„	—	—	170	205

§ 40. Zawodnik, który w ciągu jednego roku zdobędzie odznakę łucznika wyborowego we wszystkich strzelaniach ustanowionych dla odznaki tego stopnia w § 39 niniejszego regulaminu, oprócz zaznaczenia tego w legitymacji, otrzymuje tytuł „mistrzowskiego łucznika Polski" i specjalną nagrodę z dyplomem, które mu wręcza uroczyście dyrektor P.U.W.F. i P.W.

ODZNAKA GÓRSKA POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO.



Wykonana w zakładzie artystyczno-grawerskim Stanisława Reisinga, Warszawa, Króla Alberta 1.

I. ZASADY OGÓLNE.

§ 1) Za działalność narciarsko-turystyczną, kontrolowaną według norm niniejszego regulaminu, nadaje Polski Związek Narciarski czynnym narciarzom—turystom zaszczytne wyróżnienie, zwane „odznaką górską", której celem jest:

a) budzenie zainteresowania dla turystyki narciarskiej,
b) zachęta do utrzymania sprawności turystycznej do jak najpóźniejszego wieku,
c) podniesienie poziomu technicznego uprawianej turystyki,
d) propaganda terenów narciarskich w polskich górach.

§ 2) Instytucją odznaki górskiej (ewidencja i przydział) kieruje Polski Związek Narciarski, który ponadto czuwa, by:

a) odznaka górska była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu,
b) warunki uzyskiwania odznaki były stwierdzane w sposób rzetelny,
c) normy osiągania odznaki były stale stosowane do poziomu rozwoju turystyki narciarskiej.

§ 3) Odznakę górską otrzymać może każdy nieposzlakowany obywatel Polski, który ukończył 17 rok życia i spełnił normy wymagane

niniejszym regulaminem. Polski Związek Narciarski może odmówić nadania odznaki względnie odebrać odznakę tym spełniającym warunki osobom:

a) które działają na szkodę P. Z. N.,
b) którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

Posiadacz odznaki górskiej otrzymuje od Polskiego Związku Narciarskiego legitymację odznaki i stopnia względnie zaświadczenie na legitymacji związkowej. Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa podawane będą do wiadomości specjalnym komunikatem weryfikacyjnym.

§ 4) Odznaka ma jedną kategorję i trzy stopnie: bronzowa, srebrna i złota, przyczem rysunek odznaki wszystkich stopni jest jednakowy. Odznakę nosi się tylko przy ubiorze narciarskim (na lewej piersi); przy ubraniach cywilnych dopuszczalna jest minjatura.

Używanie kolorowych (czerwonych) podkładek sukiennych pod odznakę zastrzeżone jest dla przodowników.

Odznakę zdobywa się według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Poszczególny stopień zdobyć można tylko raz w roku narciarskim (od 1 grudnia do 15 maja). Zdobywanie odznaki rozpoczyna się od stopnia najniższego (bronzowa).

II. SPOSÓB ZDOBYWANIA ODZNAKI GÓRSKIEJ.

§ 5) Podstawą ubiegania się o odznakę górską są odbywane na nartach w warunkach narciarskich „wycieczki punktowane", według listy wycieczek, będącej integralną częścią niniejszego regulaminu. Lista ta może być zmieniana i uzupełniana przez P. Z. N. Wybór wycieczek punktowanych jest dowolny.

O odznakę danego stopnia ubiega się, przedstawiając do weryfikacji protokóły wycieczek, zaświadczone i obliczone przez oficjalnych przodowników P. Z. N., upoważnionych do tych czynności przez P. Z. N.

§ 6) Odznakę danego stopnia zdobywa się, o ile suma punktów wszystkich odbytych i protokołowanych oraz weryfikowanych w ciągu jednego sezonu wycieczek narciarskich równa się lub przewyższa normę, która wynosi:

a) dla odznaki bronzowej — 100 punktów,
b) dla odznaki srebrnej (przez posiadaczy odznaki bronzowej) — 150 punktów lub trzykrotne ogółem powtórzenie (w ciągu kilku sezonów — przerwy dopuszczalne) norm wymaganych dla odznaki bronzowej,

c) dla odznaki złotej (przez posiadaczy odznaki srebrnej) — 200 punktów (lub dla posiadaczy odznaki bronzowej — przez dziewięciokrotne ogółem — w ciągu szeregu sezonów, przerwy dopuszczalne — powtórzenie norm wymaganych dla tej odznaki).

Uwaga. O ile w ciągu jednego sezonu norma nie została osiągnięta lub powtórzenie nie powiodło się — osiągnięte w tym sezonie punkty nie liczą się.

§ 7) Konkurencja o odznakę górską odbywać się może podczas wszystkich wycieczek, organizowanych tak przez Towarzystwo, jak i przez jego członków, o ile trasy tych wycieczek są zgodne z trasami wycieczek uwidocznionych na liście wycieczek punktowanych. Wycieczki odbywać się muszą na nartach, przyczem czasowe odpinanie nart w wymagających tego miejscach jest dozwolone. Obowiązuje osiągnięcie szczytu względnie przełęczy lub przejście dokładnie trasą wymienioną w liście „wycieczek punktowanych".

§ 8) Do stwierdzenia wszystkich danych, dotyczących odbycia wycieczek przez danego konkurenta, określenia warunków wycieczki oraz warunków poszczególnych konkurentów, powołani są przodownicy P. Z. N., których listę ustala i uzupełnia z grona osób zaufanych P. Z. N., ogłaszając tę listę w oficjalnym komunikacie. Upoważnienia przodowników rozciągają się na cały teren polskich gór narciarskich lub poszczególnych ich partyj.

Przodownicy odpowiedzialni są za bezwzględną prawdziwość zaświadczanych danych oraz za sumienną ocenę warunków, jako też za prawidłowe obliczanie not wycieczek.

§ 9) Obecność przodowników jest wymagana w wycieczkach, podczas których większość uczestników ubiega się o odznakę bronzową. Polski Związek Narciarski może jednak w wypadkach zasługujących na uwzględnienie uznać zaświadczenie przodownika, który na takiej wycieczce nie był obecny, a który stwierdził fakt odbycia wycieczki oraz jej warunki.

Przy konkurencjach o wyższy stopień odznaki górskiej niż bronzowa, obecność przodownika na wycieczce nie jest wymagana, konieczne jest jednak jego zaświadczenie i wykonane przez niego obliczenie.

Wycieczki odbywane samotnie nie mogą być punktowane.

§ 10) Tok notowania wycieczek dla poszczególnych uczestników jest następujący.

Każda wycieczka oznaczona jest w liście notą zasadniczą, która jest punktem wyjścia dla jej oceny.

Warunki atmosferyczne i śnieżne w dniu odbycia wycieczki wpływają na zmianę zasadniczej noty przy pomocy określonych przez

przodownika t. zw. „współczynników trudności dnia" w następujący sposób:

a) warunki śnieżne dobre lub nieco trudniejsze, widzialność dostateczna, temperatura umiarkowana — współczynnik 1,0;
b) warunki śnieżne trudniejsze, miejscami szreń, widzialność zła, temperatura niska — współczynnik 1,1;
c) warunki śnieżne trudne, duże partje szreni, silny wiatr, padający śnieg, widzialność zła — współczynnik 1,2,
d) warunki śniezne wyjątkowo trudne, duże partje lodu, burza śnieżna, temperatura bardzo niska — współczynnik 1,3.

Zestawienie powyższe ma znaczenie przykładowe. Przodownik bierze pod uwagę stopień, w jakim warunki zewnętrzne wpływają na utrudnienie wycieczki, stosując współczynnik 1,2 bardzo rzadko, a współczynnik 1,3 w nadzwyczajnych wypadkach.

Nota zasadnicza (według listy) pomnożona przez współczynnik trudności dnia daje notę podstawową wycieczki w danym dniu.

§ 11) W zależności od wieku, płci i odległości koniecznego przejazdu do gór poszczególnych konkurentów, ustalona wg. § 10 nota wycieczki w danym dniu ulega dalszemu zróżniczkowaniu przez uwzględnienie współczynnika osobistego każdego uczestnika. Współczynnik ten był w sezonie 1933/34 następujący:

mężczyźni:	17 — 19 lat	współczynnik	1,1
„	20 — 29 „	„	1,0
„	30 — 39 „	„	1,1
„	40 — 49 „	„	1,3
„	50 i wyżej	„	1,5
kobiety:	17 — 19 lat	„	1,3
„	20 — 29 „	„	1,1
„	30 — 39 „	„	1,3
„	40 — 49 „	„	1,5
„	50 i wyżej	„	1,7

Nota wycieczki na dany dzień pomnożona przez współczynnik osobisty danego uczestnika daje notę ostateczną. Do noty tej można dodać „premję za dojazd", która wynosi: od 50 do 100 km — 5%, od 100 do 250 km — 10%, powyżej 250 km — 20% noty zasadniczej (według listy).

Uwaga. Premję tę stosuje się tylko w tym wypadku, o ile uczestnik dojechał do gór jedynie dla danej wycieczki. W razie dłuższego pobytu w górach i odbywania w czasie tego pobytu innych wycieczek punktowanych, premję stosować można tylko przy pierwszej wycieczce.

Ponadto można doliczyć premję dla fotografów-amatorów według następujących prawideł:

a) za nadesłanie 2 zdjęć z wycieczki, autor ich (fotograf-amator) może otrzymać premję wynoszącą 20% noty zasadniczej danej wycieczki;

b) zdjęcie musi być zakwalifikowane przez Komisję Turystyczną;

c) zdjęcie musi być wykonane w czasie odbywania danej wycieczki i posiadać walory artystyczne; format odbitki powinien być, o ile możności, nie mniejszy, jak 9×12 cm, w żadnym zaś wypadku — jak 6×9 cm (w tym ostatnim wypadku autor powinien wyrazić gotowość ewentualnego dostarczenia negatywu); do zdjęcia ma być dołączona kartka zawierająca następujące dane: imię i nazwisko autora, dzień, godzinę i miejsce wykonania zdjęcia, opis zdjęcia co do krajobrazu, osób oraz przedmiotów, jakie przedstawia; co do szczegółów technicznych, należy podać: czas naświetlania, przesłonę, jakość materjału negatywowego i pozytywowego oraz czy wszystkie czynności zostały wykonane wyłącznie przez autora; odbitka ma być wykonana na papierze błyszczącym.

Komisja Turystyczna zastrzega sobie, że zdjęcia nie mogą być uprzednio reprodukowane, natomiast każdy nadsyłający zdjęcie daje przez to samo równocześnie swą zgodę na ewentualne umieszczenie go bądź w publikacjach P. Z. N., bądź też w prasie; w tym wypadku, całe honorarjum autorskie, według ustalonych norm, zostanie przesłane autorowi pod wskazanym adresem. Przesłane odbitki nie będą w żadnym wypadku zwracane.

Decyzja Komisji Turystycznej co do zakwalifikowania zdjęcia jest ostateczna.

Wszystkie zdjęcia zakwalifikowane zostaną umieszczone w albumie Komisji Turystycznej z podaniem nazwiska autora.

§ 12) Szczegółowy protokól dla każdej wycieczki i dla każdego konkurenta zosobna przedstawia się na formularzu wymaganym przez P. Z. N.

Odpowiednio zaświadczone protokóły powinny znaleźć się w P. Z. N. najpóźniej w 16 dni po odbytej wycieczce.

Tok weryfikacyjny obejmuje: gromadzenie protokółów dla każdego konkurenta zosobna w ciągu całego sezonu oraz, w razie osiągnięcia przez niego normy, ogłoszenie nazwiska odznaczonego w komunikacie oficjalnym.

§ 13) W razie stwierdzenia, że w ciągu jednego i tego samego sezonu dana wycieczka została przez ubiegającego się o odznakę powtórzona, ilość punktów zdobytych przy pierwszej wycieczce nie ulega zmianie, przy drugiej zmniejsza się o połowę, a dalsze powtórzenia tej samej wycieczki nie są punktowane.

LISTA PUNKTOWANYCH WYCIECZEK WAŻNYCH PRZY UBIEGANIU SIĘ O ODZNAKĘ GÓRSKĄ P. Z. N.

Skróty: p = podejście, z = zjazd, d = dowolny.

(Uwaga! Wycieczki na terenie Tatr oznaczone w niniejszym spisie zapomocą * ze względu na duże niebezpieczeństwo oraz trudności techniczne mogą być odbywane jedynie przez narciarzy wprawnych i tylko w dobrych warunkach. Na wycieczce takiej wymagana jest bezwzględnie obecność przodownika upoważnionego na Tatry.

Ze względu na możliwość wypadków zaleca się przodownikom jak najdalej idącą ostrożność!)

Okolice Wisły	punktów:
1) *Równica* podejście i zjazd dowolny	8
2) *Czantorja* podejście i zjazd dowolny	10
3) *Stożek* podejście i zjazd dowolny	10
2a i 3a) *Czantorja* i *Stożek* podejście i zjazd dowolny	15
4) *Barania Góra* podejście dowolne, zjazd do Milówki	13
zjazd do Wisły	13
zjazd do Węgierskiej Górki lub Istebnej	15
zjazd do Zwardonia	17
zjazd do Szczyrku	19
5) podejście do Węgierskiej Górki; zjazd dowolny	16
5a) podejście ze Zwardonia zjazd dowolny	18
Tereny bielsko-bialskie	
6) *Klimczok* i *Magóra* p. i z. d.	10
podejście dowolne zjazd do Wapienicy lub Jaworza	12
zjazd do Brennej	14
7) *Skrzyczne* p. i z. d.	10
zjazd do Szczyrku przez Malinowską Skałę, Salmopol	12
zjazd do Węgierskiej Górki	14
przez Malinowską Skałę do Lipowej	14
przez Malinowską Skałę, Magórkę, Ostre	16
8) *Magórka* podejście i zjazd dowolny	8
lub zjazd do Czernichowa lub Łodygowic	10
9) *Błatna* p. i z. d.	8
Beskidy Raczańskie	
10) *Wielka Racza* podejście z Rayczy lub Soli zjazd do Rayczy	15
z. do Oszczadnicy	16
z. do Zwardonia	18

11) podejście ze Zwardonia, zjazd do Rayczy 17
z. do Oszczadnicy 18
z. do Zwardonia 18
12) *Kikula* i *Magóra* p. i z. d. 10
13) *Rachowiec* p. i z. d. 5
14) *Muńcuł* p. i z. d. 10
15) Przejście *Raycza* — *Muńcuł* — *Rycerzowa* — *Przegibek*— *Rycerka* (lub odwrotnie) 18
15a) Przejście *Raycza* — *Muńcuł* — *Rycerzowa* — *Mlada Hora* — *Raycza* 16
16) Przejście *Raycza* — *Rycerzowa* — *Przegibek* — *Jaworzyna* — *Mała Racza* — *Wielka Racza* — *Zwardoń* (lub odwrotnie) 30

B e s k i d M a ł y

17) *Leskowiec* p. i z. d. 8
18) Przejście: z *Porąbki* lub *Międzybrodzia* przez *Żar* — *Kocierz* zjazd do *Andrychowa* (lub odwrotnie) 12
19) Przejście: z *Andrychowa* przez *Kocierz* — *Potrójną* — *Madą Horę* — *Leskowiec* ze zjazdem do *Andrychowa*, *Wadowic*, *Skawiec*, *Suchej*, *Łachowic*, *Huciska* (lub odwrotnie) 15
19a) Przejście: z *Porąbki* lub *Międzybrodzia* przez *Żar* — *Kicierę* — *Kocierz* — *Potrójną* — *Leskowiec* — zjazd dowolny (lub odwrotnie) 22
20) Przejście: z *Białej* przez *Gromiczki* do *Porąbki* lub *Międzybrodzia* (lub odwrotnie) 8

G r u p a P i l s k a

21) *Lipowska* p. i z. d. 12
22) *Boracza* i *Sucha Góra* p. i z. d. 10
23) *Pilsko* podejście dowolne i zjazd do Jeleśni 15
z. do Węgierskiej Górki 17
z. przez Abrahamów do Węgierskiej Górki 19
z. do Milówki 18
z. do Rayczy 19
z. przez Romankę (szczyt) do Węgierskiej Górki 22
24) *Romanka* p. i z. d. 13

P a s m o B a b i o g ó r s k i e

25) *Babia Góra* podejście dowolne zjazd do Zawoji 17
podejście dowolne zjazd do Jeleśni 21
podejście dowolne zjazd do Huciska 21
podejście dowolne zjazd do Polhory 19
26) przez *Policę* do *Osielca* lub *Jordanowa* 25

Beskid Wyspowy i Gorce

27) *Wielki Luboń* podejście dowolne zjazd do Rabki . . . 10
z. przez Mały Luboń do Jordanowa 14
28) *Łysina* p. i z. d. 10
29) *Szczebel* p. i z. d. 10
30) *Lubogoszcz* p. i z. d. 12
31) *Śnieżnica* p. i z. d. 12
32) *Ćwilin* p. i z. d. 12
33) *Mogilnica* p. i z. d. 14
34) Przejście: z *Rabki* przez *Turbacz* — *Jaworzynę* — *Przysłop* — do *Ochotnicy* (lub odwrotnie) 21
35) Przejście: z *Rabki*, *Nowego Targu* lub *Lasku* przez *Turbacz*, *Kiczerę* — *Jamnę* — *Runek* — *Lubań* do *Krościenka* (lub odwrotnie) 30
36) *Turbacz* podejście dowolne zjazd do Nowego Targu . . . 12
podejście dowolne zjazd do Rabki 15
37) *Lubań* p. i z. d. 15

Tatry

Otoczenie doliny Chochołowskiej

38) *Bobrowiec* p. i z. d. 15
* 39) *Rakoń* przez Długi Upłaz zjazd dowolny 20
* 40) *Wołowiec* przez Rakoń 25
41) *Trzydniowiański* przez Kulawiec 16
* 42) *Kończysta* nad *Jarząbczą* 22
* 43) *Starorobociański* 27

Otoczenie doliny Kościeliskiej

44) *Przełęcz Tomanowa* podejście i zjazd do dol. Kościeliskiej 15
* 45) *Przełęcz Tomanowa* podejście lub zjazd do doliny Cichej 20
* 46) *Przełęcz Pyszniańska*, podejście i zjazd na Halę Pyszną 15
* 47) *Przełęcz Pyszniańska*, podejście lub zjazd do doliny Kamienistej 20
* 48) *Kamienista* (szczyt) przez przełęcz Pyszniańską zjazd na Halę Pyszną 20
* 49) *Kamienista* zjazd do Pod Bańskiej 25
* 50) *Błyszcz* podejście i zjazd przez przełęcz Pyszniańską . . 22
* 51) *Przełęcz Siwa*, podejście i zjazd na Halę Pyszną . . . 17
* 52) *Przełęcz Siwa* z przejściem do doliny Chochołowskiej (lub odwrotnie) 22
* 53) *Ornak*, przejście do doliny Chochołowskiej (lub odwr.) 22
54) *Przełęcz Iwaniacka* przejście do doliny Chochołowskiej (lub odwrotnie) 18

Czerwone Wierchy

* 55) *Kopa Kondracka*, podejście i zjazd do Zakopanego . . 16
* 56) *Czerwone Wierchy*, całkowite przejście od przełęczy Pod Kopą Kondracką do doliny Kościeliskiej (lub odwrotnie) 30

Otoczenie Hali Gąsienicowej

57) *Dojście z Zakopanego na Halę Gąsienicową* 6
58) *Kasprowy* lub *Beskid*, podejście z Zakopanego i zjazd . 16
podejście dowolne z Zakopanego zjazd przez Mechy . . 20
podejście dowolne zjazd na Halę Gąsienicową 10
podejście z Hali Gąsienicowej zjazd dowolny 10
* 59) *Żółta Turnia* podejście i zjazd do Zakopanego 20
podejście z Hali Gąsienicowej zjazd dowolny 14
podejście dowolne zjazd do Hali Gąsienicowej 14
* 60) *Zawrat* podejście i zjazd do Zakopanego 26
* 61) *Zawrat* podejście z Zakopanego zjazd do Dol. 5 Stawów . 24
* 61 a) *Zawrat* podejście z Dol. 5 Stawów zjazd do Zakopanego 24

Dolina Pięciu Stawów Polskich

* 62) *Dolina 5 Stawów*, podejście z Roztoki (lub odwr.) . . . 6
63) *Gładka Przełęcz*, podejście i zjazd do Dol. 5 Stawów . . 12
* 63 a) *Gładka Przełęcz*, podejście z Dol. 5 Stawów zjazd do Dol. Cichej i przejście do Dol. Kościeliskiej (lub odwr.) 24
* 64) Przejście z *Dol. 5 Stawów przez Opalone do Morskiego Oka* (lub odwrotnie) 14

Otoczenie Morskiego Oka

64 a) *Opalone* p. i z. d. 8
65) *Czarny Staw nad Morskiem Okiem* 8
66) *Dolinka za Mnichem* 10

Tereny Krynickie i Nowosądeckie

67) *Dzwonkówka* p. i z. d. 10
68) *Prehyba* p. i z. d. 15
69) *Radziejowa* p. i z. d. 17
70) *Eljaszówka* p. i z. d. 12
71) *Niemcowa* p. i z. d. 12
72) Przejście: *z Piwnicznej przez Eljaszówkę—Wielki Rogacz—Radziejową* zjazd dowolny (lub odwrotnie) 20
73) Przejście: *z Piwnicznej lub Rytra przez Eljaszówkę lub Niemcową, Wielki Rogacz, Radziejowę, Prehybę, Skałki, Dzwonkówkę do Krościenka* (lub odwrotnie) 25

74) Przejście: z *Piwnicznej — Eljaszówka — Obidze — Wysokie Skałki — Rabsztyn do Szczawnicy* (lub odwrotnie) 20
75) *Pisana Hala* p. i z. d. 12
76) *Nad Kamieniem* p. i z. d. 16
77) *Jaworzyna* p. i z. d. 15
78) *Pusta Wielka* p. i z. d. 14
79) Przejście: z *Krynicy przez Jaworzynę — Runek — Pustą Wielką do Żegiestowa* (lub odwr.) 18

Okolice Cisny

80) *Hyrlata* p. i z. d. 12
81) *Wjasiel* p. i z. d. 12
82) *Połonina Wetlińska* p. i z. d. 12
83) *Połonina Caryńska* p. i z. d. 17

Okolice Chyrowa i Starego Sambora

84) *Huta* p. i z. d. 10
84 a) Przejście: *Chyrów — Huta — Kobyła — Spas* (lub odwrotnie) 15
85) Przejście *przez Kundiczkę, Kiłczyn Horb, Wydiłok, Woronienkę do Załokcia* (lub odwrotnie) 22

Okolica Rozłucza

86) Przejście *przez Wołosiankę, Isaje, Smólną do Załokcia* (lub odwrotnie) 17
87) Przejście: *z m. Rozłucz przez Rozłucz do Turki* (lub odwr.) 12

Okolice Turki

88) Przejście przez *Radycz — Menczuł Radycki — Wysoki Wierch do Malmansthalu* (lub odwr.) 22

Przełęcz Użocka

89) *Kińczyk Bukowski* p. i z. d. 10
90) *Halicz p. i z. d.* 15
90 a) Przejście: *z Sianek lub Sokolisk przez Halicz do Ustrzyk gr. lub Stuposian* (względnie odwrotnie) 25
91) *Pikuj* p. i z. d. 28
91a) *Pikuj* przejście z *Sianek* do *przeł. Tucholskiej (Klimiec)* lub odwrotnie 30
92) *Pikuj przejście z Sianek do Ławocznego* (lub odwrotnie) 35
93) *Kińczyk Hnylski* p. i z. d. 12
94) *Starostyna* p. i z. d. 15

95) *Ruski Put* p. i z. d. 20
96) *Zelemeny przez Dżurowy Żołob* 25
97) Przejście: *Kruhla — Ruski Put* (lub odwrotnie) 25

Okolice Borysławia i Skolego

98) Przejście: *Mraźnica — Bystra — Załokieć* (lub odwr.) . . 15
99) *Ciuchowy Dział* p. i z. d. 8
99 a) Przejście: *Ciuchowy Dział — Dział Schodnicki* 12
100) Przejście: z *Malmansthalu przez Widnochę, Paraszkę do Skolego* (lub odwrotnie) 22
101) Przejście: ze *schroniska pod Czarną Górą—Czarna Góra—Perekop — Korostów — Skole* (lub odwrotnie) 20
102) *Paraszka* p. i zjazd do Skolego 17
102 a) *Paraszka* p. i zjazd do Korostowa lub Korczyna . . . 20
103) *Zełemin* p. i zjazd do Skolego, Hrebenowa lub Zełemenki 12
103 a) *Zełemin* — zjazd do Kamionki 15
103 b) *Zełemin i Kodrawiec* p. i z. d. 18
104) Pzejście: *Skole — Zełemin — Magura — Olszanowiec — granicą do prz. Wyszkowskiej* (lub odwr.) 30

Okolice Tuchli

105) *Jarowyszcze* p. i zjazd do Koziowej lub Hołowiecka . . . 10
106) *Kindrat* p. i z. d. 12
107) Przejście *przez Kindrat — Magurę do dol. Brzazy lub Mizunki* 25
108) *Tatarówka* p. i z. d. 12

Okolice Różanki

109) *Sekul* p. i z. d. 18
110) Przejście: *Sekul — Olszanowiec do Seneczowa lub Wyszkowa* 22

Okolice Sławska

111) *Menczuł* p. i z. do Sławska 12
111 a) *Menczuł* podejście ze Sławska zjazd do Hołowiecka (lub odwrotnie) 15
112) *Trościan* pod. i zjazd do Sławska lub Tarnawki 12
112 a) *Trościan* podejście ze Sławska i zjazd do Hołowiecka, Kalnego lub Ławocznego 15
113) *Zielony Wierch — Ilza — Pliszki* 12
113a) *Ilza — Wołosianka — Maradyków — Ławoczne* lub odwr. 15
114) Przejście: *Zielony Wierch — Ilza — Bukowiec do Ławocznego* (lub odwrotnie) 15

115) *Wysoki Wierch* p. i z. do Sławska 15
115a) *Wysoki Wierch* p. ze Sławska, zjazd do Wołosianki lub Różanki 17
116) *Czarna Repa* pod. i zjazd do Sławska 18
116 a) *Czarna Repa* zjazd do Jelonkowatego 25
117) Przejście: *Wysoki Wierch — Czarna Repa — Czarny Wierch — Przełęcz Wyszkowska* (lub odwr.) 28

Okolice Ławocznego

118) *Jawornik Wielki* 10
119) *Jawornik Mały* 8
120) Przejście: *Ławoczne — Staneszcza — Berdo — Klimiec* lub odwrotnie 18
121) *Gorgan Wyszkowski* p. i zjazd przez prz. Wyszkowską . 18
121 a) *Gorgan Wyszkowski* zjazd do dol. Święcy 22
122) Przejście z *Wyszkowa przez Bahonkę do dol. Świcy* . . . 20

Okolice Ludwikówki

123) *Chom* p. i z. d. 15
124) *Pustoszak* p. i z. d. 15
124 a) *Gorgan Ilemski* p. i zjazd do Ludwikówki lub Świcy . . 18
125) Przejście *przez Gorgan Ilemski z dol. Świcy do Osmołody* (lub odwrotnie) 25
125 a) Przejście: *Pustoszak — Gorgan Ilemski — Neriedów — do Osmołody* (lub odwrotnie) 30
126) *Jajko Ilemskie* p. i zjazd do Ludwikówki lub dol Świcy 20
126 a) *Jajko Ilemskie* zjazd dol. Mszany do Osmołody . . . 25
127) Przejście: *z Ludwikówki doliną Prawicza i dol. Mszany do Osmołody* (lub odwr.) 18
128) *Sywania* przez Ukiernię p. i z. d. 20
128 a) Przejście: *Ukiernia — Sywania — Moloda do Osmołody* 30

Gorgany Centralne

129) *Grofa* przez Płyśce 22
130) *Popadja* przez Pareńki i Małą Popadię 25
131) *Busztul* p. i z. d. 30
132) *Gorgan* p. i z. d. 22
133) *Sywula* p. i z. d. 25
133 a) *Bajoryn* p. i z. d. 20
134) *Ihrowyszcze i Wysoka* p. i z. do Jali lub Kuźmieńca . . 25
134 a) *Ihrowyszcze i Wysoka* p i z. do Huty 28
135) *Taupiszyrka* p. i z. d. 15
136) Przejście z *Jali przez Wysoką — Ihrowyszcze — Sywulę, zjazd do Huty lub Rafajłowej*, wzgl. odwr. 32

G o r g a n y W s c h o d n i e

Okolica Rafajłowej

137) *Rogozy i Przełęcz Pantyrska* p. i z. d. 15
138) *Durny* p. i z. d. 23
138 a) *Bratkowska* p. i z. d. 25
139) *Czarna Klewa* p. i z. d. 25
140) Przejście: *Prz. Pantyrska — Durny — Bratkowska — Czarna Klewa — Douha — Jabłonica* lub odwrotnie . . 35
141) *Płoska* p. i z. d. 10
142) *Doboszanka i Piekun* p. i z. d. 30
143) *Poleński* p. i z. d. 25

Okolice dol. Prutu

144) *Czarnohorzec* p. i z. d. 18
145) *Gorgan Jawornik* p. i z. d. 20
146) *Chomiak* p. i z. d. 18
147) Przejście: *Chomiak — Syniak — Mały Gorgan* lub odwr. 27
148) *Makowica* (k/Jaremcza) p. i z. d. 12
149) *Rokieta W.ka* p. i z. d. 15
150) *Łysina Kosmacka* (Ladeskul) p. i z. d. 18
151) *Liszniów* p. i z. d. 15
152) *Worochteński* p. i z. d. 15
153) Przejście z *Worochty przez Worochteński — Hordie do Kosmacza* (lub odwrotnie) 25

C z a r n o h o r a

154) *Kukul przez Kiczerę* p. i z d. 20
155) *Kostrycza* p. i z. d. 18
156) Przejście *przez Kostrycze z dol. Prutu do Bystrca lub Żabiego* lub odwrotnie 25

Okolice schron. na Zaroślaku

157) *Howerla* p. i z. d. 18
158) *Pożyżewska* p. i z. d. 12
159) *Turkul* p. i z. d. 18
160) Przejście: *Howerla — Breskul — Pożyżewska—Dencerz—Turkul — Zaroślak* (lub odwrotnie) 25
161) *Szpyci* p. i z. d. 20
162) *Gutin Tomnatek* p. i z. d. 22
162 a) *Pop Iwan* p. i z. d. 25
163) Przejście *grzbietem Czarnohory od prz. Turkulskiej po Popa Iwana do Szybenego* (lub odwrotnie) 35

Okolice Bystrca i Dzembroni

163 a) Przejście z *Bystrca lub Dzembroni przez Popa Iwana do Szybenego* lub odwrotnie 28
164) *Menczul* p. i z. d. 20
165) *Kizi* p. i z. d. 22
166) *Smotrycz* p. i z. d. 22
166 a) Pzejście z *Bystrca* lub *Dzembroni* przez *Smotrycz — Stojki* do *Jawornika* lub odwrotnie 28

Góry Czywczyńskie

167) *Stoh* p. i z. d. 20
168) *Furatyk* i *Ladeskul* p. i z. d. 22
169 a) 168 a) *W-ka Budyowska* p. i z. d. 25
169) *Czywczyn* p. i z. d. 28
170) Przejście: *Ruski Dil — Furatyk — W-ka Budyowska — Czywczyn* lub odwrotnie 35
171) *Popadja* p. i z. d. 28
172) *Komanowa* p. i z. d. 30
173) *Hniatiasa* p. i z. d. 35
174) Przejście: *Czywczyn — Popadja — Łostuń — Komanowa — Hniatiasa — Pałenica* lub odwrotnie 45

Grupa Baby Ludowej

175) *Kręta* p. i z. d. 15
175 a) *Skupowa* p. i z. d. 18
176) *Ludowa* p. i z. d. 18
177) Przejście z *Żabiego* przez *Kręta — Ludową* do *Szybenego* lub odwrotnie 25
178) Przejście z *Szybenego* przez *Watanarkę* do *Hryniawy* lub odwrotnie 15
179) *Baba Ludowa* p. i z. d. 22
180) Przejście z *Szybenego* przez *Watanarkę — Babę Ludową —Hostij* do *Jałowiczory* lub odwrotnie 40

Okolica Żabiego

181) Przejście z *Żabiego* przez *Grahit* do *Kosmacza* lub odwr. 25
182) *Pisany Kamień* p. i z. d. 20

Okolica Kosowa

183) *Kamienisty* p. i z. d 15
184) *Michałków* p. i z. d. 12

ODZNAKA ZA SPRAWNOŚĆ POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO.



Wykonana w zakładzie artystycznym grawerskim Stanisława Reisinga, Warszawa, Króla Alberta 3.

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE.

§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę za sprawność jako uznanie za pracę zmierzającą do podniesienia wychowania fizycznego w zakresie narciarstwa.

§ 2. Celem odznaki jest:

a) budzenie jak najszerszego zainteresowania do ćwiczeń na nartach,

b) zachęcanie młodzieży do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego,

c) utrzymanie sprawności narciarskiej do jak najpóźniejszego wieku.

§ 3. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy niepozszlakowany obywatel polski, który ukończył 18 rok życia i spełnił niżej podane warunki w zakresie sprawności narciarskiej.

Prócz tego dopuszczona jest do ubiegania się o osobną odznakę młodzież w wieku 12—18 lat, spełniająca warunki w zakresie sprawności narciarskiej przewidziane dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewidencji odznaki zastrzeżone jest dla Zarządu Głównego P. Z. N., który ponadto czuwa, by:

1) odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu,

2) osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze jak najbardziej rzetelne,

3) warunki uzyskania odznaki dostosowywano do rozwoju narciarstwa.

§ 5. Odznaka ma następujące kategorje i stopnie:

kategorja I, dla mężczyzn i kobiet, stopnie — bronzowa, srebrna i złota.

Kategorja II, dla młodzieży, stopnie — bronzowa, srebrna i złota. Rysunek odznaki dla obu kategoryj i wszystkich stopni jest jednakowy, przyczem wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiarów odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia.

§ 7. Zarząd Główny P. Z. N. ma prawo nieudzielenia względnie odebrania odznaki tym wszystkim spełniającym warunki osobom, które,

a) zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,

b) działają na szkodę Związku,

c) mają udowodnione wykroczenia natury etycznej.

§ 8. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane drogą oficjalnego komunikatu i przez prasę do ogólnej wiadomości.

II. ZASADY UBIEGANIA SIĘ O ODZNAKĘ.

§ 9. Konkurencja o odznakę odbywać się może:

a) podczas specjalnie w tym celu organizowanych imprez,

b) podczas oficjalnych zawodów narciarskich w kraju,

c) podczas zawodów zagranicznych (w tym wypadku nieodzowne jest zaświadczenie danego związku narciarskiego, stwierdzające prawdziwość danych).

§ 10. Szlaki biegów muszą być dokładnie wymierzone i wyznaczone oraz odpowiadać warunkom regulaminu zawodów P. Z. N., przyczem start i meta muszą znajdować się w jednem miejscu. Zarząd Główny P. Z. N. ma prawo ukarać towarzystwo urządzające konkurencję o odznakę odebraniem prawa organizowania tej konkurencji w przyszłości, gdyby warunki zawodów były nieodpowiednie. W większych ośrodkach narciarskich konkurencja o odznakę za sprawność odbywa się na stałych trasach ustalonych przez Komisję Sportową P. Z. N.

§ 11. Konkurencję urządza towarzystwo należące do P. Z. N. względnie organizacja, która otrzyma mandat od P. Z. N. (Komisji Sportowej P. Z. N.).

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę nieodzowna jest obecność przynajmniej dwóch sędziów okręgowych P. Z. N. (z wyjątkiem zawodów zagranicznych). Wyniki mają być bezzwłocznie podane do wiadomości Komisji Sportowej P. Z. N., która przeprowadza ich weryfikację, wciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. Odznakę zdobyć można tylko raz w roku narciarskim (dopuszczalne są kilkakrotne próby). Zdobywanie odznaki możliwe jest tylko według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Konkurencja zaczyna się od zdobycia odznaki bronzowej.

§ 14. Badanie lekarskie uczestników konkurencji jest obowiązujące.

III. WARUNKI ZDOBYCIA ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ.

§ 15. Narciarze w wieku: 1) 18—31 lat (włącznie), 2) 32—39 lat (włącznie), 3) 40—49 lat (włącznie), 4) 50—59 lat (włącznie), 5) 60 lat i więcej, ubiegają się o odznakę kategorji I wszystkich stopni na podstawie warunków wykazanych w załączonej tabeli. Wystarczy spełnić tylko jeden z podanych warunków, których wybór jest dowolny.

Narciarze w wieku 18 do 50 lat mogą zdobyć odznakę także na podstawie biegu wojskowego ze strzelaniem.

§ 16. Narciarki ponad 17 lat ubiegają się o odznakę za sprawność kategorji I wszystkich stopni na podstawie warunków wykazanych w następującej tabeli:

Bieg 8 km w terenie pagórkowatym	17 — 29 lat	30 — 39 lat	40 lat i więcej
Odznaka bronzowa . . .	1 : 12 : 00	1 : 22 : 00	1 : 30 : 00
Odznaka srebrna[1]	1 : 00 : 00	1 : 14 : 00	1 : 22 : 00
Odznaka złota[2]	0 : 52 : 00	1 : 08 : 00	1 : 14 : 00

§ 17. O odznakę kategorji II ubiegają się następujące klasy młodzieży: 1) młodsi, 12—14 lat, 2) juniorzy, 15—17 lat, 3) dziewczęta 12 i 13 lat, 4) dziewczęta 14—16 lat.

A) *Młodsi 12—14 lat.* Odznakę bronzową zdobyć mogą młodsi, jeżeli łącznie: a) w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną

[1]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki bronzowej.

[2]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

czas 40 min. oraz b) na małej skoczni osiągną bez upadku skok długości 8 m.

Odznakę srebrną zdobyć mogą młodsi, jeżeli normę powyższą powtórzą trzykrotnie (każdorazowo raz do roku).

U w a g a. Zdobycie w tym okresie jedno- lub dwukrotnie odznaki bronzowej albo zdobycie odznaki srebrnej wlicza się po przekroczeniu 15 lat wieku do okresu junjorów.

B) *Junjorzy 15—17 lat.* Odznakę bronzową zdobyć mogą junjorzy, którzy w młodszym wieku nie zdobyli odznaki srebrnej, jeżeli łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1:28:00 oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą co najmniej 11 przy minimalnej długości 13 m.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadacze odznaki bronzowej (może być ona zdobyta w młodszym wieku), jeżeli powtórzą trzykrotnie normę wymaganą dla tej odznaki lub łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1:18:00 oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą przynajmniej 13 przy minimalnej długości 15 m.

Odznakę złotą zdobyć mogą junjorzy posiadający odznakę srebrną, powtarzając trzykrotnie wymaganą dla niej normę.

C) *Dziewczęta 12 i 13 lat.* Odznakę bronzową zdobyć mogą dziewczęta w tym wieku, jeżeli w biegu 3 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0 : 30 : 00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli normę powyższą powtórzą dwukrotnie.

U w a g a. Jak przy ustępie A) niniejszego §.

D) *Dziewczęta 14 — 16 lat.* Odznakę bronzową zdobyć mogą dziewczęta w tym wieku, które uprzednio nie zdobyły żadnej odznaki, jeżeli w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0 : 55 : 00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadaczki odznaki bronzowej (może być zdobyta w młodszym wieku), jeżeli powtórzą dwukrotnie normę wymaganą dla odznaki bronzowej lub też w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:45:00.

Odznakę złotą mogą zdobyć tylko posiadaczki odznaki srebrnej (może być zdobyta w młodszym wieku), jeżeli powtórzą dwukrotnie normę wymaganą dla tej odznaki.

IV. BIEGI WOJSKOWE ZE STRZELANIEM.

§ 18. Biegi wojskowe ze strzelaniem są dwojakie:

a) 12-kilometrowy, dla narciarzy w wieku 18—21 lat,

b) 25-kilometrowy, dla narciarzy w wieku 22—50 lat.

1) Startować w biegach mogą narciarze tak cywilni, jak i wojskowi, stowarzyszeni lub nie.

2) Urządzać bieg mogą jedynie oddziały wojskowe lub organizacje przysposobienia wojskowego, które dostarczają broni, nabojów, urządzają strzelnice bojowe i delegują sędziów strzelania. Współpraca z organami P. Z. N. w myśl regulaminu odznaki, w zakresie trasy, sędziowania i t. d., jest konieczna.

3) Wszystkie wymagania regulaminu odznaki, dotyczące np. badań lekarskich, zapisów startowych, sędziowania i t. p., muszą być zachowane.

4) Ubiegający się o odznakę startują w stroju dowolnym, ponadto pas z ładownicami i 10 nabojami oraz karabin używany w piechocie polskiej, noszony w sposób przepisowy. Plecak z obciążeniem 5 kg.

5) O dopuszczeniu ubiegającego się o odznakę na start ze względu na kwalifikacje strzeleckie i umiejętność odchodzenia się z bronią, decydują władze wojskowe lub przysposobienia wojskowego.

6) Trasa biegu odpowiadać ma warunkom biegu dystansowego. Strzelnica znajdować się powinna w drugiej połowie trasy. Obowiązuje ustawienie 2 stacyj odżywczych. Pomoc sanitarną, w zależności od warunków, zapewniają organizatorzy.

7) Ubiegający się o odznakę startują po kontroli obciążenia i rynsztunku w odstępach nie częstszych, jak 2 minuty. Startujący otrzymują na piśmie dane dotyczące stanowiska strzeleckiego i numeru tarczy strzeleckiej względnie sposobu strzelania.

8) Czas zużyty na strzelanie wlicza się do czasu ogólnego.

9) Na strzelnicy polowej lub stałej, startujący w pozycji leżącej, bez podpór, pod kontrolą ładuje broń i strzela, poczem kontrola odprawia go, pieczętując kartkę przywiązaną do karabina.

10) Dystans na strzelnicy 100 m, cel — popiersie, ilość strzałów — 10. Liczy się każdy strzał trafiony. O trafieniach decydują nieodwołalnie sędziowie strzelania, którzy sporządzają protokół, będący dodatkiem do protokółu biegu. Niewypały uzupełnia się. Strzały oddane do obcej tarczy nie liczą się.

11) Za każdy strzał trafiony całkowicie w tarczę liczy się startującemu: w wieku 18 — 21 oraz 22 — 31 lat — 2 min., w wieku 32—39 lat — 2 min. 30 sek., powyżej 40 lat — 3 min. Czasy te odlicza się z czasu biegu, tworząc t. zw. czas ostateczny ważny dla normy.

12) W wypadku, gdy liczba trafień równa się 0, liczy się startującym we wszystkich klasach wieku 10 minut karnych, które dolicza się do czasu biegu, tworząc t. zw. czas ostateczny ważny dla normy.

13) Startujący, który wogóle nie strzelał, nie może być klasyfikowany.

Uwaga. Szczegóły co do strzelań reguluje instrukcja Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

14) Normy czasowe dla biegu 25-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:

ODZNAKA	22 — 31 lat	32 — 39 lat	40 — 50 lat
Bronzowa	3 : 50 : 00	4 : 02 : 30	4 : 10 : 50
Srebrna	3 : 07 : 30	3 : 22 : 30	3 : 32 : 30
Złota	2 : 35 : 00	3 : 07 : 30	3 : 22 : 30

Ponadto powtórzenie norm według zasad regulaminu odznaki.

15) Normy czasowe dla biegu 12-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:

odznaka bronzowa	1 : 45 : 00
„ srebrna	1 : 30 : 00
„ złota	1 : 20 : 00

Ponadto powtórzenia norm według zasad regulaminu odznaki.

16) Uzyskane czasy ostateczne ustalają na podstawie czasów biegu i protokółu strzelania tylko sędziowie P. Z. N., którzy sporządzają ostateczny protokół według wymagań regulaminu.

TABELA WARUNKÓW ZDOBYCIA ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ DLA NARCIARZY PONAD 18 LAT (CZ. I)

Nr kon-kurencji	RODZAJ KONKURENCJI		ODZNAKA BRONZOWA					ODZNAKA SREBRNA		
			18 — 31 lat	32 — 39 lat	40 — 49 lat	50 — 59 lat	60 lat i więcej	18 — 31 lat	32 — 39 lat	40 — 49 lat
1	Bieg	12 km	1:30:24	1:33:24	1:36:48	1:45:00	2:00:00	1:12:00	1:18:00	1:22:00
		13 „	1:38:09	1:41:24	1:45:05	1:54:50	2:13:15	1:18:26	1:25:09	1:29:29
		14 „	1:45:56	1:49:26	1:53:26	2:04:50	2:27:00	1:25:10	1:32:24	1:37:04
		15 „	1:53:45	1:57:30	2:01:45	2:16:15	2:41:15	1:32:00	1:39:45	1:44:45
		16 „	2:01:36	2:05:36	2:10:08	2:28:00	2:56:00	1:38:56	1:47:12	1:52:32
		17 „	2:09:29	2:13:44	2:18:33	2:41:30	3:11:15	1:45:58	1:55:02	2:00:42
		18 „	2:17:24	2:22:14	2:27:00	2:55:30	3:27:00	1:53:24	2:03:00	2:09:00
2	Bieg 30 km		3:55:00	4:02:30	4:11:00	5:00:00	5:52:30	3:12:00	3:30:00	3:42:30
3	Bieg 50 km		7:05:00	7:17:30	7:31:40	9:10:00	10:50:00	5:30:00	6:02:30	6:27:30
4	Bieg otwarty. Z ogólnej klasyfikacji należy być w następujących pierwszych częściach		5/10	6/10	8/10	—	—	4/10	5/10	7/10
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		—	—	—	—	—	Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki bronzowej		

TABELA WARUNKÓW ZDOBYCIA ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ DLA NARCIARZY PONAD 18 LAT (CZ. II).

Nr konkurencji	RODZAJ KONKURENCJI		ODZNAKA SREBRNA		ODZNAKA ZŁOTA				
			50 — 59 lat	60 lat i więcej	18 — 31 lat	32 — 39 lat	40 — 49 lat	50 — 59 lat	60 lat i więcej
1	Bieg	12 km	1:30:00	1:36:00	1:00:00	1:12:00	1:18:00	1:26:00	1:30:00
		13 „	1:37:56	1:44:26	1:05:26	1:18:26	1:25:09	1:33:36	1:37:56
		14 „	1:46:10	1:53:10	1:11:04	1:25:10	1:32:24	1:41:30	1:46:10
		15 „	1:55:00	2:02:30	1:16:30	1:32:00	1:39:45	1:50:00	1:55:00
		16 „	2:04:00	2:12:30	1:22:24	1:38:56	1:47:12	1:58:40	2:04:00
		17 „	2:13:44	2:22:14	1:28:24	1:45:56	1:55:02	2:07:30	2:13:44
		18 „	2:24:00	2:33:00	1:34:30	1:53:26	2:03:00	2:16:30	2:24:00
2	Bieg 30 km		4:07:30	4:20:00	2:40:00	3:12:00	3:30:00	3:52:30	4:07:30
3	Bieg 50 km		7:12:20	7:34:10	4:35:00	5:30:00	6:05:00	6:48:20	7:13:20
4	Bieg złożony. Z ogółu klasyfikacji należy być w następujących pierwszych częściach		—	—	3/10	4/10	6/10	—	—
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki brązowej		Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki srebrnej				

ODZNAKA PŁYWACKA.[1])



Wykonana [illegible] Warszawa, Króla Alber[illegible]

ZADANIE ODZNAKI.

§ 218. Odznaka pływacka P. Z. P. ma na celu popularyzację pływania elementarnego, jako prostej umiejętności utrzymania się na wodzie.

Odznaka pływacka nie ma na celu podnoszenia sprawności sportowej pływaków i dlatego próby jej uzyskania nie mogą mieć charakteru współzawodnictwa.

§ 219. Odznaka ma jeden stopień i zdobywać ją można raz w życiu. Odznaka składa się ze znaczka metalowego, przypinanego do ubrania, i znaczka sukiennego, przyszywanego do kostjumu sportowego lub czepka pływackiego. Odznaki są numerowane, imienne i oznaczony jest na nich rok wydania.

§ 220. O uzyskanie odznaki ubiegać się może każdy nieposzlakowanej czci obywatel polski i cudzoziemiec w Polsce zamieszkujący.

§ 221. O przyznaniu odznaki decyduje wydział okręgowy P. Z. P., właściwy według miejsca zamieszkania kandydata. Od decyzji odmownej służy odwołanie do Zarządu P. Z. P. w ciągu dni 7, na zasadach wskazanych w regulaminie organizacyjnym P. Z. P.

ODEBRANIE ODZNAKI.

§ 222. Odebrać przyznaną odznakę może tylko właściwa okręgowa komisja dyscyplinarna P. Z. P. na wniosek Zarządu P. Z. P. lub wydziału okręgowego w razie:

a) albo stwierdzenia fałszu przy przyznawaniu odznaki, zarówno co do warunków osobistych kandydata, jak i co do okoliczności odbytej próby;

[1]) Wyciąg z przepisów sportowych Polskiego Związku Pływackiego.

b) albo prawomocnej dyskwalifikacji posiadacza, orzeczonej przez władze dyscyplinarne P. Z. P.;

c) albo popełnienia przez posiadacza odznaki przestępstwa o charakterze hańbiącym lub czynu nieetycznego, stwierdzonego prawomocnem orzeczeniem sądu państwowego lub sądu obywatelskiego;

d) albo w wypadku §§ 233 i 234.

Od decyzji o odebraniu odznaki służy odwołanie do Wyższej Komisji Dyscyplinarnej P. Z. P. w ciągu 7 dni od dnia zawiadomienia o orzeczeniu, na zasadach wskazanych w regulaminie organizacyjnym P. Z. P.

WARUNKI UZYSKANIA ODZNAKI.

§ 223. Odznakę otrzymuje ten, kto wykaże się umiejętnością utrzymania się na wodzie, nawet w warunkach niesprzyjających, w stopniu zapewniającym możność wyratowania się w razie niespodziewanego wpadnięcia do wody. Sprawdzianem uzyskania tej umiejętności, dostatecznym do otrzymania odznaki, jest:

a) albo zakwalifikowanie przez P. Z. P. do III lub wyższej klasy w pływaniu, skokach lub piłce wodnej;

b) albo udział w jakichkolwiek zawodach w piłce wodnej lub skokach, organizowanych przez stowarzyszenia związkowe lub pod kontrolą organów P. Z. P.;

c) albo uzyskanie od P. Z. P. dyplomu trenera, instruktora lub przodownika pływackiego;

d) albo pomyślne wykonanie specjalnej próby.

Próba składa się:

1) ze skoku do wody głową z wysokości co najmniej 1 m lub nogami z wysokości co najmniej 3 m;

2) z przepłynięcia pod wodą (nurkiem) co najmniej 4 m, bez odbicia i bez pomocy prądu;

3) z przepłynięcia bez odpoczynku i bez stawania na dnie 200 m w kostjumie kąpielowym lub 50 m w pełnem ubraniu, o ile zaś próba odbywa się na wodzie bieżącej — dystansów potrójnych. Jeżeli próby wykonywane są na prądzie bardzo słabym, można zamiast potrajania dystansu pływać połowę dystansu z prądem, połowę zaś pod prąd.

§ 224. Przyznanie odznaki przez wydział okręgowy P. Z. P. następuje:

1) w wypadku punktów a) i c) § 223 — na zasadzie ewidencji Zarządu P. Z. P. i wydziałów okręgowych lub okazanego dyplomu;

2) w wypadku punktu b) § 223 — na zasadzie protokółu zawodów;

3) w wypadku punktu b) § 223 — na zasadzie protokółu specjalnej próby, urządzonej przez instytucję upoważnioną w myśl § 225.

§ 225. Próby zdobycia odznaki przeprowadzają wydziały okręgowe P. Z. P. za pośrednictwem wyznaczonych przez siebie komisyj, złożonych z sędziów pływackich, uznanych przez P. Z. P., bądź też upoważniają do przeprowadzania prób poszczególne kluby, ośrodki wychowania fizycznego i inne instytucje, zasługujące, zdaniem wydziału okręgowego, na zaufanie.

Upoważnienie do przeprowadzenia prób może wydział okręgowy w każdym czasie odwołać. Wydział okręgowy jest odpowiedzialny za prawidłowość przeprowadzanych prób.

Próby przeprowadzane przez instytucje upoważnione przez wydziały okręgowe mogą odbywać się nie inaczej, jak w obecności wyznaczonego przez wydział okręgowy delegata. Delegatem tym może być zarówno członek tego wydziału, jak i inna osoba, cieszącą się jego zaufaniem i posiadająca stopień pływackiego sędziego okręgowego lub związkowego.

ZGŁOSZENIE.

§ 226. Zgłoszenie kandydata do odznaki powinno być złożone na właściwym formularzu i wskazywać, czy kandydat chce wykonać próbę, czy też powołuje się na uzyskane już wyniki, w myśl punktów a), b) i c) § 223. W tym drugim wypadku, kandydat powinien załączyć dowody, jeżeli zaś odnośne dane posiada w swych aktach wydział okręgowy P. Z. P. — wystarczy powołanie się na nie, ze wskazaniem daty i miejsca zawodów, względnie numeru dyplomu.

Zgłoszenie składa się do właściwego wydziału okręgowego P. Z. P., albo też, jeżeli kandydat żąda przeprowadzenia próby, bezpośrednio komisji przeprowadzającej próbę.

OPŁATA.

§ 227. Opłatę za odznakę określa Zarząd P. Z. P. Płatna jest ona zgóry przy wydawaniu formularza. Opłata ta obejmuje koszty administracyjne i koszt odznaki metalowej. Za odznakę sukienną pobierana będzie dodatkowa opłata według kosztów jej wykonania.

Opłata ta nie jest w żadnym razie zwrotna i przepada na rzecz P. Z. P. jeżeli próba da wynik ujemny lub jeżeli kandydat wskazał fałszywe dane, wymienione w §§ 220 i 223. W razie stwierdzenia innych braków przy zgłoszeniu, żąda się ich uzupełnienia, określając na to [illegible]

PROTOKÓŁY.

§ 288. Komisja przeprowadzająca próbę przesyła niezwłocznie wydziałowi okręgowemu P. Z. P. protokół tej próby, podpisany przez co najmniej 3 osoby, w szczególności przez delegata tego wydziału. Jeżeli próba dała wynik dodatni, należy odznakę wręczyć kandydatowi za pokwitowaniem natychmiast po ukończeniu próby.

Wydziały okręgowe P. Z. P. i instytucje upoważnione do przeprowadzania prób powinny wyznaczać stałe dnie i godziny tych prób, podając je do publicznej wiadomości.

§ 229. Jeżeli kandydat żąda przyznania mu odznaki na zasadzie punktów a), b) i c) § 223, wydział okręgowy P. Z. P. powinien najdalej w ciągu 2 tygodni od dnia wpłynięcia zgłoszenia sprawdzić, czy kandydat odpowiada warunkom do uzyskania odznaki bez próby, i wydać w tej mierze decyzję, powiadamiając o niej niezwłocznie kandydata i wskazując mu sposób odwołania się od tej decyzji. Uznając, że złożone dowody są niedostateczne, wydział okręgowy może zażądać od kandydata bądź ich uzupełnienia, bądź wykonania próby.

§ 230. Wydział okręgowy P. Z. P. powinien kontrolować nadesłane mu protokóły próby i jeżeli uzna, że zaszły istotne uchybienia przy jej przeprowadzaniu, może nie później, jak w ciągu 2 tygodni od dnia próby, unieważnić wynik i zażądać od kandydata powtórzenia jej, odbierając mu tymczasowo prawo noszenia odznaki. Opłaty za ponowną próbę w tym wypadku nie pobiera się.

POWTÓRZENIE PRÓBY

§ 231. W razie ujemnego wyniku próby, kandydat może ją powtarzać, wnosząc za każdym razem należną opłatę, jednak nie częściej, niż w odstępach miesięcznych, i nie więcej, niż 3 razy w roku.

§ 232. Raz na miesiąc wydziały okręgowe P. Z. P. przesyłają na właściwym formularzu wykazy przyznanych odznak Zarządowi P. Z. P.

PRZEPISY PORZĄDKOWE.

§ 233. Odznaka jest imienna i niezbywalna. Odstąpienie odznaki, choćby czasowe, innej osobie, jak również nieposzanowanie tej odznaki, skutkuje jej odebranie, niezależnie od odpowiedzialności dyscyplinarnej zarówno odstępującego, jak i przyjmującego nielegalnie odznakę.

§ 234. Osobom zrzeszonym w klubach związkowych nie wolno przy zgłaszaniu się o odznakę zatajać swej przynależności klubowej, pod rygorem odebrania odznaki i odpowiedzialności dyscyplinarnej. Do wykonania próby, nie potrzeba być zgłoszonym w charakterze zawodnika na „karcie zgłoszenia".

§ 235. W razie zgubienia odznaki wydział okręgowy P. Z. P. wydaje nową za opłatą 3 zł, a o unieważnieniu zgubionej odznaki ogłasza się w komunikacie P. Z. P.

§ 236. Zarząd P. Z. P. upoważniony jest do wydawania formularzy i instrukcyj, regulujących sprawę odznaki pływackiej na zasadach wskazanych w niniejszych przepisach.

ODZNAKA STRZELECKA.



Wykonana w zakładzie artystyczno-grawerskim Stanisława Reisinga, Warszawa, Króla Alberta 1.

I.

POSTANOWIENIA OGÓLNE.

§ 1. Jako odznaczenie dla wyróżniających się w strzelaniu obywateli polskich, Związek Strzelecki ustanawia odznakę strzelecką.

§ 2) Celem odznaki jest:

a) propaganda sportu strzeleckiego, jako sportu obrony narodowej,

b) pobudzenie do współzawodnictwa przez wyróżnianie lepszych zawodników,

c) podział na klasy uprawiających sport strzelecki, stosownie do poziomu ich umiejętności,

d) zachęcanie strzelających do stałej i systematycznej pracy nad sobą dla ciągłego doskonalenia się w sporcie strzeleckim.

§ 3. a) O odznakę strzelecką III klasy, na warunkach niniejszego regulaminu, ubiegać się może bez względu na wiek każdy(a) obywatel(ka) polski(a).

b) O klasę II, I i wyborową może ubiegać się każdy(a) obywatel(ka) polski(a), należący(a) do Związku Strzeleckiego, jednostki P. W., stowarzyszenia, związku lub klubu strzeleckiego, albo sekcji strzeleckiej klubu sportowego, zrzeszonego w jednym z kierunkowych związków broni lub też czynnie służący w wojsku polskiem.

c) Uczniów szkół średnich i niższych z tych klas, w których istnieją hufce P. W., należy traktować jako stowarzyszonych.

§ 4. Odznaka strzelecka dzieli się na cztery stopnie:

1) odznaka strzelca wyborowego — złota z wieńcem,

2) odznaka strzelca I klasy — złota,

3) odznaka strzelca II klasy — srebrna,

4) odznaka strzelca III klasy — bronzowa.

§ 5. Rysunek odznaki jest we wszystkich stopniach jednakowy, z wyjątkiem odznaki strzelca wyborowego, która ma dodany otok (wieniec) z liści laurowych.

§ 6. Odznakę strzelca wyborowego nadaje komendant główny Związku Strzeleckiego osobiście lub przez swego delegata, odznakę strzelca klasy I i II nadają komendanci okręgów i podokręgów Związku Strzeleckiego. Odznakę III klasy nadają komendanci powiatów Związku Strzeleckiego.

Komendanci okręgów Z. S. mogą upoważnić, według własnego uznania, komendantów powiatowych Z. S. do nadania w ich imieniu O. S. II klasy.

Komendanci okręgów Z. S. prowadzą imienną kartotekę O. S. II i I kl. według wzoru ustalonego przez Kom. Gł. Z. S.

Zawodnikom biorącym udział w zawodach na innym terenie, nadaje odznakę właściwy komendant okręgu lub podokręgu Z. S. W tym wypadku, organizujący zawody przesyła wyciągi z protokółów komendantom okręgów lub podokręgów Z. S., do których terenowo dani zawodnicy należą.

§ 7. a) Strzelania o odznakę organizuje zasadniczo Związek Strzelecki, a odbywają się one w siedzibie okręgu, podokręgu lub powiatu Związku Strzeleckiego. Strzelania te organizuje komendant okręgu, podokręgu lub powiatu Z. S.

b) Jeżeli jednak kluby lub stowarzyszenia uprawiające sport strzelecki względnie oddziały P. W. i powiatowe komitety W. F. i P. W. zechcą strzelania o odznakę przeprowadzić we własnym zakresie, muszą zwrócić się do odpowiedniego komendanta Związku Strzeleckiego, który w danym wypadku jest obowiązany delegować swego przedstawiciela do komisji sędziowskiej tego strzelania. Po ukończeniu strzelania, komisja sędziowska spisuje protokół i przesyła go odpowiedniemu komendantowi Związku Strzeleckiego. Na podstawie tego protokółu, właściwe władze Związku Strzeleckiego nadają odznakę tym, którzy spełnili warunki, określone w niniejszym regulaminie.

Komendant okręgu Z. S. może według swego uznania wyznaczyć na delegatów z poza Z. S. członków P. K. S. S. Ł. Ponadto komendant okręgu Z. S. może upoważnić członków poszczególnych klubów lub organizacyj jako swych delegatów na zawody o odznakę do przeprowadzania czasowych strzelań tylko w danym klubie lub organizacji i podpisywania protokółów o odznakę.

c) Zawody organizowane przez władze wojskowe (dowódców pułków, jednostek równorzędnych i wyższych) nie wymagają delegata Związku Strzeleckiego. Protokóły jednak z tych zawodów

muszą być podpisane przez dowódcę jednostki równorzędnej albo wyższej oraz podlegają przepisom § 6 niniejszego regulaminu.

Powyższy przepis nie dotyczy jednak zawodów organizowanych przez wojskowe kluby sportowe, które podlegają ogólnym przepisom odnośnie stowarzyszeń sportowo-strzeleckich.

d) Odbycie w jednostkach P. W. strzelań programowych z wynikiem określonym przez Państwowy Urząd W. F. i P. W. rozkazem o zawodach strzeleckich P. W. w danym roku, jest równoznaczne z uzyskaniem odznaki strzeleckiej III klasy (dla członków P. W. I stopnia) oraz II klasy w razie posiadania odznaki III klasy (dla członków P. W. II stopnia).

Komendanci okręgów i podokręgów Z. S. nadają O. S. III i II klasy członkom P. W. na podstawie wykazów nadesłanych przez komendantów obwodowych P. W.

§ 8. Poza specjalnemi zawodami o odznakę strzelecką Z. S. można zdobyć:

a) odznakę III i II klasy — na zawodach powszechnych, powiatowych lub równorzędnych;
b) odznakę I klasy — na zawodach o mistrzostwo powiatu, podokręgu lub okręgu; okręgowych wojska, na centralnych zawodach stowarzyszeń, instytucyj, organizacyj i związków uprawiających strzelectwo, o ile te zawody posiadają charakter oficjalny mistrzostw i o ile odbyły się zgodnie z § 7 regulaminu odznaki;
c) odznakę strzelca wyborowego — na zawodach narodowych o mistrzostwo Polski (raz do roku) oraz za każdorazowem upoważnieniem komendanta głównego Z. S.

§ 9. Przy zdobywaniu wyższej klasy, należy w protokółach sędziowskich zaznaczyć, jaką odznakę (klasę) w chwili strzelania dany zawodnik posiada.

§ 10. Zawodnik nie posiadający jeszcze odznaki strzeleckiej, stając po raz pierwszy do zawodów o nią, może uzyskać tylko odznakę strzelca klasy III. Odznakę wyższej klasy może uzyskać dopiero na jednych z następnych zawodów, nie wcześniej jak po upływie 30 dni.

§ 11. Strzelanie o odznakę może odbyć się w ramach każdych zawodów, o ile konkurencje i warunki strzelania odpowiadają ściśle regulaminowi odznaki oraz o ile protokół z odbytego strzelania z podpisem pełnomocnego delegata Związku Strzeleckiego zostanie przesłany odnośnym władzom Z. S.

§ 12. Strzelanie o odznakę pewnej klasy może być powtórzone w razie nieudanej próby, lecz nie więcej, jak raz w jednej kategorji strzelania na danych zawodach o odznakę i w danem strzelaniu.

HIGJENA I POMOC DORAŹNA W SPORCIE

UPORZĄDKOWANIE TRYBU ŻYCIA I ZAPRAWA OGÓLNA

Uprawianie i opanowanie poszczególnych gałęzi sportu sprawia, jak wiadomo, ogromne zadowolenie na skutek zwiększenia odporności fizyczno-psychicznej, wiary we własne siły, wyrobienia swobody i sprężystości mięśniowej, jak również, co jest najważniejsze, zniweczenia lub zmniejszenia do minimum t. zw. odruchów mięśniowo-nerwowych, co sprzyja panowaniu nad sobą.

Uprawianie sportów i wszelakich ćwiczeń fizycznych może jednak przynieść korzyść tylko wtedy, jeżeli siłom psychiczno-nerwowym danej jednostki ćwiczenia będą odpowiadać jakościowo i ilościowo. Z drugiej strony, ważne jest, aby zwłaszcza początkujący zawodnik nie był narażony na uszkodzenia i urazy, co mogłoby go zniechęcić do dalszego uprawiania ćwiczeń.

Uszkodzenia te mogą być spowodowane bądź to przez czynniki zewnętrzne (urazy, upadki, ciosy), bądź też wewnętrzne (powstałe wskutek przemęczenia, niewytrenowania i t. d.).

Przy organizmie niewytrenowanym, uprawianie sportów, zwłaszcza cięższych, zawsze jest połączone z pewnem ryzykiem, na skutek niewyrobienia mięśniowo-nerwowego, braku szybkiej reakcji i koordynacji (stąd łatwiejsze uleganie urazom i uszkodzeniom) oraz „brania siły na zamiary".

Zadanie instruktorów polega więc na niedopuszczeniu zawodników do uprawiania ćwiczeń nieco cięższych bez odpowiedniej zaprawy t. j. wszechstronnego wyćwiczenia organizmu, a więc mięśni, ścięgień, powięzi (tkanki włókniste, pokrywające mięśnie), podniesienia do możliwego maximum sprawności organów wewnętrznych, zwłaszcza płuc i serca, oraz uodpornienia powłoki zewnętrznej (skóry).

Zaprawa ogólna, a później specjalna, wzmacnia siły organizmu pod względem fizyczno-nerwowym, a przeszkody w ćwiczeniach i mogące stąd wyniknąć nieszczęśliwe wypadki będą zredukowane do minimum.

Celem wytrenowania organizmu, należy zacząć od gimnastyki ogólnej, mającej na celu wszechstronny jego rozwój i prowadzonej w sali lub na świeżem powietrzu.

Ażeby zaprawa ogólna osiągnęła swój cel, musimy również uporządkować tryb życia pod względem przyjmowania pokarmów, snu i odpoczynku, pracy zawodowej i najrozmaitszych zabiegów higjeniczno-uodporniających, jak łaźnie, kąpiele, masaże. Odpoczynek i sen w życiu codziennem, a zwłaszcza przy pracy treningowej, muszą być należycie traktowane.

Instruktorzy ćwiczeń cielesnych, mając na względzie czas, dają mało odpoczynku między poszczególnemi ćwiczeniami, natomiast starają się przy znużeniu jednych grup mięśniowych ćwiczyć drugie.

Charakterystyczny przykład unormowania pracy i odpoczynku daje nam mięsień sercowy. Odpoczywa on w przestankach między skurczem a rozkurczem serca. Traktując rozkurcz częściowo jako odpoczynek i dodawszy do tego przerwę ciągnącą się do następnego skurczu mięśnia sercowego, dochodzimy do wniosku, że odpoczynek serca trwa dłużej od pracy (na dobę praca serca trwa 9 godzin, a odpoczynek 15). Organizm ludzki, jako całość, znajduje się w warunkach o tyle lepszych, że oprócz odpo-

czynku rozporządza snem, podczas którego wszystkie procesy życiowe ulegają zwolnieniu i znużone tkanki odpoczywają.

A) SEN.

Sen, jako konieczność życiowa, musi trwać, zależnie od indywidualnych skłonności, od 6 do 10 godzin (u młodzieży dłużej, wskutek większej wrażliwości, spowodowanej wzrastaniem, okresem dojrzewania płciowego i t. p.). Przy pracy treningowej, sen musi trwać minimum 8 godzin; jak twierdzi większość autorów, konieczne jest układanie się do snu przed północą, jako więcej zbliżone do praw natury. Również z wszelkiem prawdopodobieństwem należy sądzić, że sen dzienny nigdy nie może zastąpić snu nocnego. Jednak u osób wątłych krótki odpoczynek poobiedni nie może budzić zastrzeżeń.

Celem dania znużonym tkankom należytego wypoczynku, należy przyjąć przed snem postawę jak najmniej naprężoną, a więc rozluźnić wszystkie mięśnie i stawy; głowy nie należy kłaść zbyt wysoko.

B) ODŻYWIANIE.

Obok snu, poczesne miejsce musimy przypisać odżywianiu. Należy unikać zbyt obfitych posiłków i przestrzegać, aby odstępy między posiłkami były regularne.

Dobre trawienie, zależne od należytego utrzymywania w czystości jamy ustnej, ochrony zębów i dokładnego żucia pokarmów, jest nieodzownym czynnikiem zdrowia, a więc i możności racjonalnego treningu; należy pamiętać również o codziennem regularnem wypróżnieniu. Ćwiczyć można w godzinę po posiłku rannym, a w dwie przynajmniej po obiedzie, bo wtedy główna funkcja trawienna żołądka jest na ukończeniu.

Jest rzeczą ogólnie znaną, że zbyt późne kolacje, tuż przed snem, są przeciwskazane, bo wtedy albo sen ulega

przerywaniu, względnie jest bardzo niespokojny, albo też trawienie jest niekompletne i wstając rano, możemy odczuwać odbijania, zgagę, nieprzyjemną gorycz w jamie ustnej i t. p.

Wybór pokarmu zależny jest zarówno od warunków indywidualnych, jak i klimatu.

Jak powinien odżywiać się zawodnik w czasie zwykłych ćwiczeń i podczas intensywnej zaprawy, aby wyniki sportowe były najlepsze?

Otóż w czasie względnego spokoju, odżywianie nasze nie będzie odbiegać od schematu odżywiania stosowanego od dzieciństwa, do którego się przyzwyczailiśmy. Natomiast w czasie intensywnego treningu odżywianie musi być nieco obfitsze.

Aby zrozumieć zmiany zachodzące w naszym organizmie pod wpływem odżywiania, musimy sobie przypomnieć, że pokarmy nasze, czy to zwierzęcego, czy roślinnego pochodzenia, składają się pod względem chemicznym z białka, tłuszczów, węglowodanów, soli, wody, przypraw i t. zw. witamin, czyli życianów, których obecność potrzebna jest do należytego funkcjonowania tkanek. Pod wpływem zaczynów, czyli fermentów, wydzielających się z błon śluzowych żołądka, dwunastnicy, trzustki, wątroby, jelit i gruczołów ślinowych, pokarmy ulegają rozłożeniu na ciała prostsze (t. zw. dysymilacji), które przez błony śluzowe przewodu pokarmowego za pośrednictwem naczyń limfatycznych dostają się do krwi, a stamtąd do tkanek ciała celem odnowienia ich t. j. zastąpienia ubytku, powstałego w czasie pracy.

Pokarmy służą jednak nietylko do odnowienia zużytych części tkanek, ale w większym jeszcze stopniu przyczyniają się do dostarczania niezbędnego dla życia organizmu ciepła (1 gram białka przy dysymilacji daje 4,1 jednostek ciepła, czyli t. zw. kaloryj dużych, 1 gram tłuszczu — 9,2 kaloryj, a 1 gram węglowodanów — 4,1 kaloryj).

Człowiek potrzebuje około 3.000 kaloryj dużych dziennie. Ilość ta zmienia się oczywiście w zależności od ciężaru ciała, pracy, warunków klimatycznych i indywidualnych.

Dla orjentacji podajemy, że najwięcej białka zawierają: mięso, jaja, sery, rośliny strączkowe, jak fasola, groch; tłuszczu najwięcej znajdujemy w słoninie, mięsie wieprzowem, serach tłustych, maśle i olejach; węglowodanów zaś najwięcej jest w owocach, kaszach, chlebie, roślinach strączkowych, ziemniakach, suszonych śliwkach, ryżu.

Odżywiać się wyłącznie jednym rodzajem pokarmu nie możemy i musimy wprowadzać do organizmu wszystkie trzy gatunki ciał, t. j. białko, tłuszcz i węglowodany. W pewnych granicach możliwe jest zastąpienie tłuszczu węglowodanami i odwrotnie.

W czasie pracy fizycznej, jaką jest trening, odżywianie musi być nieco obfitsze ze względu na szybsze zużywanie tkanek i konieczność zastąpienia ubytku; oprócz tego, wzmaga się i utrata ciepła i ta więc luka musi być wypełniona.

Jaffy określił ilość kaloryj potrzebnych przy treningu footbalowym studentów kalifornijskich na 7.885, czyli przeszło 2 razy większą od normalnej. Wioślarze angielscy, trenujący do słynnych regat w Henley, odżywiani byli, przynajmniej w dawnych latach, bardzo obficie.

Worringen podaje, że do krótkotrwałych wysiłków wydaje mu się stosowniejsze odżywianie mieszane, do długotrwałych — raczej jarskie. Według niego, jedzenie powinno składać się z chleba pełnoziarnistego, surowych owoców, surowych i gotowanych jarzyn, zielonej sałaty, ryżu, kartofli, zup, mleka w umiarkowanej ilości; jajka tylko w mącznych potrawach, w ilości b. małej. Mięso radzi jadać 3 razy tygodniowo. Zamiast kakao, mleka lub herbaty, rano spożywać kleik owsiany z mlekiem lub zupę owsianą. Gasić pragnienie należy wodą, ewentualnie z do-

datkiem soków owocowych. W dniu zawodów, żołądek pod żadnym warunkiem nie może być zbyt obciążony.

Przy treningu naszych zawodników, musimy wziąć pod uwagę zwykły pokarm codzienny i uzupełnić go w miarę potrzeby węglowodanami (zwłaszcza cukrem, owocami). Wskazane jest trzymać się następujących reguł.

1) Odżywiać w dostatecznej ilości i indywidualnie (kierować się wyglądem zawodników, ciężarem ciała, indywidualnemi potrzebami). Nadmiar pokarmów, a zwłaszcza duża ilość białka, spożywanego najczęściej w postaci mięsa, nie każdemu służy, ponieważ białko, jako ciało o budowie skomplikowanej, trudniej ulega strawieniu i rozkładowi, a nagromadzenie produktów niezupełnego rozkładu wywołuje bóle głowy i uczucie „rozbicia", co wpływa ujemnie na jakość i ilość pracy treningowej. Braki uzupełniać lepiej, jak wspomnieliśmy, cukrem i owocami.

2) Urozmaicać menu, gdyż różnorodność pokarmów wpływa na lepsze przyswajanie ich przez organizm.

3) Z tych samych względów, dbać o dobry smak potraw.

4) Unikać zbyt dużych ilości wody i wogóle płynów (przy dużem pochłanianiu napojów, zwiększa się praca serca, które przecież w czasie treningu trzeba oszczędzać). Gasić pragnienie najlepiej małą ilością wody z cytryną lub cukru z cytryną; przy znużeniu, dobrze jest spożyć nieco rosołu (naturalnie, przy zdrowych nerkach i wątrobie).

5) Powiększać ilość spożywanego dziennie cukru od 25 g do 250 g, oprócz spożywanego w pokarmach. Cukier, rozpuszczając się w jamie ustnej i ulegając także wchłanianiu, nie obciąża przewodu pokarmowego, a daje dużą ilość ciepła, potrzebnego przy pracy fizycznej.

Przy treningu wioślarzy holenderskich, zawodnicy otrzymywali dodatkowo w pierwszym tygodniu po 50 g cukru dziennie; w drugim — po 100 g, w trzecim po 150 g, w czwartym po 200 g, w piątym po 250 g. Wpłynęło to doskonale na ich wyczyny.

Zachęcony temi wynikami, spróbowałem dożywiania cukrem 50 zawodników, stających do narodowego biegu naprzełaj 3 maja 1931 r., w okresie 6 tygodni przygotowawczych. Ilość cukru dodatkowego wynosiła od 25 g do 250 g dziennie. Zwiększenie wytrzymałości (mniejsze męczenie się) wykazało w czasie badań 95% tych zawodników. Średnia arytmetyczna miejsc zawodników dożywianych cukrem według moich wskazówek dała 75 miejsce, zaś średnia arytmetyczna pozostałych — 106 miejsce (brałem pod uwagę tylko 200 pierwszych zawodników na ogólną ilość około 400, gdyż ostatni zawodnik dożywiany cukrem ukończył bieg na 200 miejscu). Widzimy więc, że wytrzymałość zawodników dożywianych cukrem w ciężkim 8-kilometrowym biegu była o ¼ większa.

Drugie badanie, przeprowadzone nad olimpijczykami (lekkoatletami), wspólnie z trenerem p. Klumbergiem, na kursie w Poznaniu w roku, o ile się nie mylę, 1932, wykazało, że dożywianie cukrem wpłynęło znakomicie na ich formę fizyczną.

Nie wszyscy jednak mogli pobierać dodatkowo cukier w kostkach, zwłaszcza przy większych ilościach (od 50 g dziennie w pierwszym tygodniu, doprowadzono dodatkową ilość cukru do 250 g dziennie w trzecim i czwartym tygodniu); dodawano więc cukier do legumin, kisieli, słodkich zup i t. d.

6) Unikać nikotyny a zwłaszcza napojów alkoholowych pod jakąkolwiek bądź postacią.

Podczas treningu wioślarzy angielskich, przy uczuciu większego znużenia, jako środek nasenny stosowano niewielkie ilości piwa. Alkohol jednak, chociaż wytwarza pewną ilość cieplika, wpływa ujemnie na system nerwowy, serce i naczynia, obniżając sprawność organizmu (około 20% utraty wydajności pracy).

7) Wystrzegać się picia zimnej wody po intensywnej pracy fizycznej, gdyż poza możliwością zaburzeń trawien-

nych, możemy narazić się na przeziębienie; gasić pragnienie cytryną lub rosołem w niewielkiej ilości.

Obok pożywienia i snu, musimy zwracać baczną uwagę na stan naszej skóry, wiedząc, jak ważną rolę odgrywa ona w procesach życiowych organizmu.

C) ŁAŹNIA I KĄPIELE ORAZ HIGJENA CIAŁA

Łaźnia, stosowana raz lub dwa razy w tygodniu, zależnie od czasu i sił zawodnika, może przyczynić się w znacznym stopniu do podniesienia ogólnej sprawności ustroju. Kąpiele, ciepłe wanny, acz bardzo pożądane ze względów higjenicznych, nigdy całkowicie nie zastąpią łaźni.

Wszyscy znani zawodnicy używają łaźni i chwalą ją, uznając jej dobroczynny wpływ na cały organizm, a zwłaszcza na skórę. Nic dziwnego, gdyż stosowane w dzisiejszych wzorowo urządzonych łaźniach parowanie t. zw. suche lub wilgotne, tusze zimne i gorące naprzemian oraz masaże — powinny wzmóc odporność organizmu, usunąć w granicach możliwości zbytek tłuszczu, wydalić w dużej mierze jady organizmu przez pot. Utrata wagi może się wahać w granicach 1—3 i więcej kg, zależnie od właściwości i zdrowia osobnika.

Łaźnię należy jednak stosować u osobników o zdrowem sercu i wydolnym układzie krążenia, aby przez nieumiejętne manipulacje nie przynieść zawodnikowi szkody.

Jeżeli nie możemy sobie pozwolić na częstsze stosowanie łaźni, to częściowo mogą ją zastąpić kąpiele.

Zachodzi tu pytanie, jakie kąpiele należy stosować po ćwiczeniach — ciepłe czy zimne?

Dawniej stosowano kąpiele zimne, ponieważ wpływały odświeżająco, pobudzająco i hartująco na nasz organizm. Jednak według Worringena, lepiej jest stosować kąpiele ciepłe, a to z następujących względów:

1) tylko ciepła woda może usunąć w należytej mierze brud i pot z naszego ciała;

2) zimna woda zwęża skórne naczynia krwionośne i serce, musząc przepchać odpowiednią ilość krwi przez zwężone koryto naczyniowe, ma pracę utrudnioną, czego wynikiem jest po niedługo trwającem „odświeżeniu" uczucie znużenia; przy rozszerzeniu zaś naczyń krwionośnych, następującem po gorącej kąpieli lub natryskach, praca serca jest ułatwiona i wkrótce doznajemy uczucia ogólnej „świeżości".

Pływacy, zażywający chłodnej kąpieli, powinni przeto po ćwiczeniach wziąć ciepły natrysk (w braku tegoż — energicznie wytrzeć ciało).

Nie należycie zbyt obficie namydlać ciała, gdyż pozbawiamy naszą skórę tłuszczu.

Nogi, jako przedstawiające ogromną wartość dla zawodników, pomijając już względy higjeniczne, powinny być pielęgnowane i codziennie myte.

Ze względów higjenicznych, należy unikać zbyt długich włosów, które przy ćwiczeniach powodują nagrzanie i zbytnie pocenie się skóry głowy, co może prowadzić do zaziębień. Mycie głowy, mydłem i ciepłą wodą, należy wykonać przynajmniej raz na tydzień.

D) MASAŻE.

Stosowanie masażów w czasie łaźni, czy też po ćwiczeniach, jest zewszechmiar wskazane, gdyż przy umiejętnem masowaniu szybciej są wydalane produkty znużenia, powstałe w czasie pracy mięśniowej; oprócz tego, masaże wpływają wybitnie na odporność skóry (a zatem i całego organizmu) oraz jej elastyczność i świeży, młodzieńczy wygląd. Użycie polskiego preparatu „Vital", zupełnie nie ustępującego znanemu angielskiemu, może jeszcze spotęgować dobroczynne działanie masażu.

Według Worringena, rodzaj masażu zmienia się w zależności od tego, czy ma być stosowany tuż przed zawodami, czy po zawodach, czy w dzień zawodów, czy też leczniczo.

Masaż polega bądź na gładzeniu skóry, mięsieniu, bądź też na mniej lub więcej gwałtownych uderzeniach.

Przed zawodami, zwłaszcza przy chłodnem powietrzu, z powodu „stwardnienia" mięśni, bladości skóry, należy stosować masaże w celu t. zw. „nastawienia" organizmu, wywołania szybszej reakcji nerwowo-mięśniowej. U sangwiników masaże kończyn górnych i dolnych powinny być lekko gładzące, natomiast silniejsze na grzbiecie i krzyżu; u flegmatyków muszą być wogóle energiczniejsze.

Po ćwiczeniach, masaże, mając ułatwić pracę serca i naczyń odprowadzających produkty pracy mięśniowej, powinny być głębsze.

Energiczniejsze i głębsze powinny być masaże w dniu treningowym.

Automasaż może być stosowany po pewnej wprawie i dać dobre wyniki, nigdy jednak nie zastąpi masażu wykonanego wprawną ręką specjalisty.

Aparaty do masażu, bardzo nieraz drogie, również nigdy nie mogą zastąpić ręki wprawnego masażysty.

Stosowane po ćwiczeniach, obok masaży, naświetlania mogą okazać dobroczynny wpływ na wydolność i rzeźkość organizmu, muszą jednak być stosowane umiejętnie i ostrożnie.

Przy należytem uwzględnieniu omówionych wyżej czynników, możemy osiągnąć maximum wydolności naszego organizmu.

PRZETRENOWANIE I SPOSOBY UNIKNIĘCIA GO.

Jeżeli jednak ćwiczenia są prowadzone nieumiejętnie i zaprawa jest zbyt intensywna i szybka w stosunku do sił organizmu — może powstać stan t. zw. przetrenowania.

Stan ten zdarza się najczęściej u jednostek ambitnych, które przeceniają swe siły, ćwicząc samodzielnie bez umiarkowania, a nie słuchając rad osób doświadczonych—mogą

doprowadzić swój organizm do spadku wydolności, nawet utrzymującego się na stałe.

Chodzi tu głównie o przemęczenie mięśnia sercowego. Zdarza się często, że osoby pozornie zdrowe, po kilkunastu męczących ćwiczeniach, widząc stałe zmniejszanie się wydolności organizmu, zwracają się do lekarza, który wykrywa niedomogę mięśnia sercowego. Ukryte wady organizmu mogą być przez dłuższy czas niezauważone i dopiero przypadek zwraca na nie uwagę.

Niezawsze jednak przemęczenie organizmu powoduje stałą lub dłużej trwającą niewydolność do ćwiczeń. Są mniejsze przemęczenia, które przechodzą bez śladu po ustaniu ćwiczeń. Chcąc więc o ile możności zapobiec przetrenowaniu, musimy się chociaż pobieżnie zaznajomić z kontrolą objawów zmęczenia.

Dzieci do 12 roku życia mają serce naogół niewielkie w stosunku do szerokości wychodzących z niego ujść tętniczych; zdolne są więc do ćwiczeń krótkotrwałych i szybkich, ponieważ każdy skurcz serca bez większego oporu wprowadza dostateczną ilość krwi do ogólnego obiegu. Cały organizm, a więc i pracujące mięśnie, otrzymują dostateczną ilość krwi, która w krótkim czasie wymywa z pracujących tkanek zużyte produkty ich rozpadu, wydalane później przez nerki, płuca, przewód pokarmowy i skórę.

Przy ćwiczeniach osobników od 13 do 18 lat, kiedy to serce nie może nadążyć za ogólnym rozwojem szybko rosnącego organizmu, po mniejszych już wysiłkach następuje wyczerpanie, tak, że w tym wieku zachowana musi być znaczna ostrożność.

Właściwy trening można rozpocząć dopiero z chwilą osiągnięcia przez organizm całkowitego rozwoju, a więc około 18 lat.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy zwrócić baczną uwagę na osobników bladych, szybko się męczących, od-

znaczających się zbytnią nerwowością i brakiem opanowania. Stan ten jednak może okazać się przejściowy, a badanie lekarskie, nawet bardzo skrupulatne, nie zdoła wykryć wad organizmu. Jest to więc nieprzystosowanie organizmu do większych wysiłków, a prawidłowo i ostrożnie przeprowadzony trening może dać bardzo dobre wyniki, jako wyraz przystosowania się i wydolności zasadniczo zdrowego organizmu.

Biorąc to pod uwagę, nieznaczne przemęczenie w postaci lekkiej apatji, braku apetytu, nieznacznego spadku ciężaru ciała, złego snu, bóli kości piszczelowych, łydek i ogólnego bólu mięśniowego — może być przemijające i nie pociągnąć za sobą (powtarzam — przy zdrowych organach wewnętrznych) złych skutków. Przechodzi ono bez śladu, o ile na pewien czas przerwać ćwiczenia lub zmniejszyć je ilościowo i jakościowo.

Nawiasem dodam, że często zjawiające się, zwłaszcza u początkujących i niewytrenowanych osobników, t. zw. kolki pod żebrami, są skutkiem przekrwienia wątroby lub śledziony i ucisku tych powiększonych narządów na otoczki zewnętrzne. Stąd ból, który mija wkrótce, a przy odpowiedniem wytrenowaniu — nie zjawia się wcale.

Dłuższe przemęczenie, zjawiające się po krótszych wysiłkach i znamionujące się objawami silniejszemi od podanych wyżej, usunięte być może z większą trudnością, ale zawsze możliwy jest powrót do stanu normalnego, pod warunkiem stopniowego zmniejszenia natężenia ćwiczeń, a wreszcie wypoczynku.

Ważnym wskaźnikiem pracy mięśnia sercowego jest tętno, które powstaje pod wpływem uderzania prądu krwi o ściany tętnicy. Najłatwiej możemy je wyczuć, położywszy trzy palce lewej ręki w rowek, utworzony przez kość ramieniową i ścięgno mięśnia przedramienia (po stronie dużego palca), tuż nad stawem nadgarstkowym.

Tętno, jako odbicie skurczów serca, wynosi na minutę 60—80, zależnie od wieku i stanu psychicznego zawodnika (u osobników wytrenowanych może wynieść około 50; u młodych i wrażliwych — około 90 i więcej; u osób starszych — około 60 i mniej).

Po ćwiczeniach, tętno się wzmaga, ponieważ serce pracuje intensywniej, i może dojść do 100—160 na minutę, zależnie od jakości i długości ćwiczeń.

Jeżeli uderzenia tętna są równomierne i jeżeli po krótkim czasie odpoczynku wraca ono do normy — jest to dowodem dostatecznej wydolności organizmu i zasadniczo uprawianie dalszych ćwiczeń jest możliwe. O ile jednak przyśpieszenie i nieregularność tętna utrzymują się przez czas dłuższy — wtedy, niestety, organizm jest skłonny do szybkiego wyczerpania, nie jest zdolny do uprawiania intensywniejszych ćwiczeń, zwłaszcza, jeżeli do tego obrazu dołączy się silna duszność i depresja. Lepiej wtedy zasięgnąć porady lekarza, który stwierdzi stan wydolności mięśnia sercowego.

Przyśpieszenie tętna u osób wrażliwych może dojść do 160 i więcej; jeżeli jednak osobnik jest zdrów — przyśpieszenie to przy ponownych próbach zaznaczy się w mniejszym stopniu, jako dowód przyzwyczajenia i przystosowania się organizmu do ćwiczeń.

Zdrowe serce przy dużym wysiłku fizycznym potrafi wykonać pracę 5—10 razy większą od normalnej, a ilość krwi wyrzuconej przy każdym skurczu może wzróść do ½ litra i więcej. Przy słabiej pracującem sercu, u osobników chorych, napięcie tętna, zależnie od większej lub mniejszej siły uderzenia fali krwi o ścianę tętnicy (t. zw. ciśnienie krwi), będzie słabsze.

Słabe napięcie tętna przy wybitnej bladości i uczuciu ogólnego znużenia, wymaga skierowania zawodnika do lekarza celem zasięgnięcia opinji co do możliwości dalszego treningu.

Przeciwskazane są zatem zgóry nieco cięższe ćwiczenia u osób słabych, u których zgrubsza możemy stwierdzić, na zasadzie podanych wyżej, jak i innych objawów, niewydolność organizmu.

Objawy trwałego przemęczenia możemy stwierdzić często u osobników poprzednio zdrowych, którzy przez nieumiejętny i forsowny trening doprowadzili swój organizm do stopnia ogromnego wyczerpania.

U takich osobników, najmniejszy ruch powoduje bladość, uczucie duszności, nadmierne poty, utratę snu i apetytu, a stale postępujący spadek ciężaru ciała i nadmierne znużenie psychofizyczne — wskazują na najwyższy stopień przetrenowania, przy którym powrót do dawnego stanu, nawet przy dłuższym wypoczynku, staje się niemożliwy i człowiek pełnowartościowy zamienia się w inwalidę.

Obowiązkiem naszym jest niedopuścić do podobnego stanu, zwracając baczną uwagę na zbyt szybkie nużenie się, stałe zmniejszanie koordynacji mięśniowo-nerwowej oraz często ważąc zawodnika.

Przerwanie na czas ćwiczeń wskutek stałego spadku ciężaru ciała i spadku t. zw. pojemności płuc może zapobiec w wielu przypadkach nieszczęściu. Trzeba tu nadmienić, że stały spadek spirometryczny jest bodajże pierwszym wskaźnikiem przetrenowania. Dlatego też, spirometr powinien być stosowany możliwie najczęściej, zwłaszcza, jeśli chodzi o większą ilość ćwiczących, gdzie obserwacja indywidualna z natury rzeczy jest utrudniona.

Przetrenowanie można do pewnego stopnia stwierdzić także przez inne próby.

1) Próba Flacka polega na tem, że badany osobnik po nabraniu powietrza do płuc, zatkawszy nos i usta, stara się jak najdłużej powstrzymać od wydechu.

Normalnie trwa to od 45 do 60 sekund. Jednak u osobników silniejszych, zdrowych i wytrenowanych, czas ten może się przedłużyć do 2 minut i więcej.

Przy przemęczeniu, obserwujemy znaczne zmniejszenie się czasu bezdechu (poniżej 40 sekund i mniej).

2) Próba Martineta polega na tem, że badamy tętno na minutę w pozycji leżącej, następnie polecamy wykonać 20 przysiadów w średniem tempie, licząc tętno i czas jego powrotu do normy w pozycji leżącej.



Rys. 1.
Spirometr wodny.
U — ustnik. N — naczynie z podziałką

Normalnie, po przysiadach tętno nie powinno zwiększyć częstości powyżej 30—40 uderzeń, a powrót do normy powinien nastąpić w ciągu 2 minut.

U przemęczonych, ilość uderzeń tętna po przysiadach zwiększa się znacznie, a powrót do normy wymaga dłuższego czasu. W wypadkach wątpliwych, dany osobnik musi być skierowany do lekarza, który wyda opinję co do możliwości dalszych ćwiczeń. Nawiasem mówiąc, nawet

najzdrowszy osobnik nie powinien rozpoczynać ćwiczeń bez badania lekarskiego, gdyż:

1) lekarz—specjalista sprawdzi stan zdrowia ogólnego i poszczególnych organów;
2) orzeknie, jakie dawki ćwiczeń są dopuszczalne dla danego osobnika;
3) stwierdzi, jakie specjalne ćwiczenia odpowiadają danemu zawodnikowi.

Poznanie więc organizmu zawodnika, odpowiednie wzmożenie jego sił żywotnych oraz uodpornienie na urazy wewnętrzne i zewnętrzne — mogą zwiększyć jego bezpieczeństwo przy uprawianiu ćwiczeń.

Niezawsze jednak da się uniknąć nieszczęśliwego wypadku, zwłaszcza przy większem skupieniu ćwiczących, a ponieważ najczęściej na boisku niema lekarza, przeto każdy sportowiec powinien umieć okazać pierwszą pomoc doraźną swemu koledze.

POMOC DORAŹNA.

A) STŁUCZENIA I URAZY POWIERZCHOWNE.

Najlżejszemi obrażeniami są stłuczenia i urazy powierzchowne, znamionujące się lekkiem obrzmieniem skóry i tkanki podskórnej, sińcami (powstałemi naskutek wylewu krwi do otoczenia z pękniętych małych naczyń krwionośnych) i mniejszym lub większym bólem w miejscu urazu.

O ile organa położone głębiej, jak kości, ścięgna, torebki stawowe, nie uległy przy tem uszkodzeniom, a zranień nie widać — uraz zgoi się szybko pod zimnemi, wilgotnemi kompresami przy zachowaniu spokoju.

B) ZRANIENIA.

Przy powierzchownych zranieniach, należy obmyć okolicę rany benzyną, eterem, alkoholem lub w ostateczności wodą przegotowaną. Ewentualnie włosy w okolicy rany trzeba zgolić. Samej rany bezwarunkowo nie wolno doty-

kać palcami, aby nie przenieść do niej bakteryj chorobotwórczych i nie spowodować większego ropienia lub nawet ogólnego zakażenia ustroju. Skórę w okolicy rany należy powlec mastisolem (roztwór żywicy w benzolu). Samą ranę zaś, po zajodynowaniu, przykryć czystym opatrunkiem t. zw. aseptycznym, t. j. wolnym od bakteryj. W braku tegoż, należy po zajodynowaniu przykryć ją czystym plastrem i obwiązać, poczem przekazać chorego specjaliście, który zastosuje prawidłowy opatrunek i zapewne poleci wykonać zastrzyk surowicy przeciwtężcowej. Zawsze bowiem musimy być przygotowani na to, że do rany wraz z kurzem, strzępkami ubrania i t. p., mogą dostać się bakterje chorobotwórcze, a między innemi i bakterje tężca, powodujące znaną ogólnie chorobę tejże nazwy, b. często kończącą się śmiercią.

Przy zranieniu powierzchownem, gdy wypływ krwi jest mały, wystarczy opatrunek i lekki ucisk, aby wytworzył się skrzep.

Inaczej sprawa się przedstawia, gdy zranienie sięga głębszych części ciała, gdy w grę wchodzi uszkodzenie tętnic lub żył. Przypominam, że krew żylna ma barwę ciemnoczerwoną i płynie większym lub mniejszym stałym strumieniem, krew tętnicza natomiast, o barwie jasno-czerwonej, wypływa strumieniem przerywanym, jakby fontanną, zależnym od rytmicznych ruchów serca.

Przy uszkodzeniu żył, np. ręki lub nogi, należy unieść kończyny w górę (przy zranieniu nogi — położyć zawodnika naplask) i wywrzeć dość silny ucisk opatrunkiem. Zwykle wystarczy to do zatamowania krwotoku.

Przy krwawieniach tętniczych, ułożenie i ucisk opatrunkiem nie wystarczają; należy zastosować ucisk palcami tętnic (przyciska się je ku kości) położonych bliżej serca. A więc przy krwawieniach tętniczych z przedramienia, należy wykonać ucisk na tętnicę ramieniową w bróździe mięśnia dwugłowego przyśrodkowej (bliżej klatki piersiowej).

Przy krwawieniu z ramienia, uciskamy tętnicę podobojczykową. Przy krwawieniu z kończyny dolnej, przyciskamy tętnicę udową do poziomej części kości łonowej.



Rys. 2.
Ucisk tętnicy na żuchwie przy krwawieniach z policzka.



Rys. 3.
Ucisk tętnicy skroniowej przy krwawieniach z czoła



Rys. 4.
Ucisk tętnicy podobojczykowej przy krwawieniach pod pachą.

Ponieważ palce uciskające tętnicę wkrótce mdleją, przeto należy po pewnym czasie założyć w miejscach znajdujących się powyżej, t. j. bliżej serca, zacisk, opaskę gumową

lub ostatecznie ręcznik czy sznurek. Ucisk kończyny nie może trwać dłużej jak 2—3 godziny z powodu grożącej martwicy nieodżywianych przez dopływ krwi tkanek.



Rys. 5.
Krwotok z dłoni.
Uniesienie ręki ku górze



Rys. 6.
Ucisk tętnicy ramieniowej przy krwawieniach z przedramienia

Wspomniane uszkodzenia tętnic i żył najczęściej powstają przy większych urazach, jak złamaniach, zwichnięciach, rozerwaniach powięzi i ścięgien.

C) NADERWANIA ŚCIĘGIEN

Naderwanie ścięgien znamionuje się silnym bólem w miejscu przeczepienia ścięgna do kości i powstaje często przy nadmiernej pracy zmęczonego mięśnia lub zbyt gwałtownym ruchu.



Rys. 7.
Ucisk na tętnicę udową w pachwinie.



Rys. 8.
Ucisk na tętnicę podkolanową.

Pomoc doraźna polega na ułożeniu zawodnika jak najwygodniej, przy unikaniu jakiegokolwiek napięcia mięśniowego, i zimnych, wilgotnych okładach; dalsze leczenie, jak mechanoterapja, elektroterapja, pozostawiamy lekarzowi.

Podobnie postępować będziemy przy naderwaniu powięzi lub więzadeł, okalających grupy mięśniowe.

D) ZWICHNIĘCIA.

Gorzej przedstawia się sprawa, gdy mamy do czynienia ze zwichnięciem t. j. wyskoczeniem główki kości poza staw wraz z rozerwaniem torebki stawowej.



Rys. 9.
Tamowanie krwawienia na goleni przez przywiązanie uda do goleni.



Rys. 10.
Tamowanie krwotoku na goleni przez uniesienie kończyny i silny ucisk bandażem elastycznym.

Znamiona ogólne: ból, obrzęk, niemożność ruchów w danym stawie z powodu bólu.

Często oględziny zewnętrzne mogą nam wykazać, z ja- kim urazem mamy do czynienia. Tak np. przy zwichnię-

ciach w stawie barkowym, zaokrąglenie barku często zni=ka i spostrzegamy wyraźny kąt na wysokości nieco poni=żej obojczyka.

Przy zwichnięciu tylnem stawu lokciowego, powstają=cem przy upadku na rękę przy silnie wyprostowanem ra=mieniu, spostrzegamy duży uchyłek kostny na tylnej stro=nie tego stawu. Powstaje on wskutek przesunięcia się ko=ści lokciowej i promieniowej ku tyłowi.



Rys. 11.
Ucisk tętnicy udowej
zapomocą bandaża i drążka.

Niezawsze jednak można poznać, czy mamy do czynie=nia ze zwichnięciem. W wielu wypadkach może być zwi=chnięcie niezupełne, t. j. zachowana jest całość torebki sta=wowej, lub zdarza się złamanie kości wewnątrz stawu, a wtedy djagnoza może nastręczyć trudności nawet do=bremu specjaliście.

Do zwichnięć predestynowani są raczej ludzie w wieku 20—40 lat (gdy silniejsza budowa kości zapobiega czę=

ściowo złamaniu) w przeciwieństwie do ludzi w wieku chłopięcym lub starszym, u których kość jest stosunkowo słabsza lub kruchsza i częściej ulega złamaniu.

Ponieważ przy zwichnięciach mamy bóle przy najlżejszem poruszeniu, a usunąć zwichnięcie nieraz jest bardzo trudno, przeto najlepiej:

1) unieruchomić staw w t. zw. odciążeniu, to jest unikać napięcia otaczających go mięśni i więzadeł;
2) aby unieruchomienie było zupełne, unieruchomić również dwa sąsiednie stawy;
3) po dokonaniu tego, skierować najszybciej poszwankowanego do specjalisty.



Rys. 12.
Zwichnięcie prawego stawu barkowego.

E) ZŁAMANIA.

Unieruchomieniem musimy się zadowolnić również i w przypadku złamania kości. Kość może ulec złamaniu w trzonie lub nasadach, przyczem b. często słychać charakterystyczny trzask.

Ból, powstający wskutek wzajemnego tarcia dwóch odłamków kostnych oraz drażnienia unaczynionej i unerwio-

nej okostnej, jest nieraz tak silny, że nieco mocniejsze dotknięcie w miejscu złamania staje się niemożliwe. Złamana kończyna w porównaniu ze zdrową staje się najczęściej krótsza wskutek zachodzenia dwóch odłamków kostnych za siebie.

O ile mamy do czynienia z nadłamaniem, linijny przebieg kości nie ulega odchyleniu i kość stanowi jedną całość.



Rys. 13.
Zwichnięcie stawu łokciowego.
Górny schemat wykazuje ułożenie kości.
R—kość ramieniowa,
Ł—kość łokciowa,
P—kość promieniowa.

Nastawiania kości, nieraz jeszcze praktykowanego, należy zaniechać z powodu możności zranienia odłamkami kostnemi naczyń i innych tkanek, zwłaszcza, że złamanie może być wielokrotne, t. j. w różnych częściach kości. Zamiast pomocy, możemy więc poszwankowanemu wyrządzić szkodę.

Ograniczyć się trzeba do unieruchomienia złamanej kończyny przez unieruchomienie również dwóch pobliskich stawów.

F) ZEMDLENIA.

Spotyka się nieraz zemdlenia, jako następstwo przemęczenia przy wykonywaniu większej pracy sportowej lub też spowodowane bólem bądź też nastawieniem psychicznem zawodnika; powstają one nagle lub bywają poprzedzane takiemi oznakami, jak ziewanie, nudności, zawroty



Rys. 14.
Unieruchomienie kończyny górnej przy zwichnięciu stawu łokciowego przez zawieszenie jej na temblaku.

głowy. Przy zemdleniu, uderza bladość powłok zewnętrznych, pokrytych zimnym potem, rozszerzone źrenice nie reagują na światło, tętno staje się drobne, a oddech powierzchowny.

Po rozpięciu odzieży i ułożeniu zemdlonego z nisko opuszczoną głową i uniesionemi kończynami górnemi, skrapiamy mu twarz zimną wodą, nacieramy ciało i skronie wodą kolońską oraz dajemy do wdychania ocet lub amonjak. Szczypaniem skóry palcami i rozcieraniem podeszew

szczotkami, staramy się pobudzić krążenie krwi. Po ustaniu zemdlenia, dajemy herbatę, kawę i t. p.

Należy pamiętać, że nie wolno nieprzytomnym wlewać do ust jakiegokolwiek płynu, gdyż może dostać się do dróg oddechowych.



Rys. 15.



Rys. 16.
Złamanie kości udowej, skrócenie kończyny.

G) WSTRZĄS POURAZOWY

Nieprzyjemnem powikłaniem jest t. zw. wstrząs pourazowy (shock), powstający zwykle nagle, przyczem obok zimnego, lepkiego potu, bladości powłok i śluzówek, rozszerzenia i niereagowania na światło źrenic oraz zaćmionej świadomości, stwierdzamy niemiarowe i zwolnione tętno. O ile dany osobnik, położony napłask, nie przychodzi wkrótce do przytomności — stosujemy zabiegi jak przy zemdleniu.

H) UDAR CIEPLNY.

Obok wspomnianych stanów pourazowych, zdarzyć się mogą nieszczęśliwe wypadki spowodowane naruszeniem regulacji ciepła naszego ustroju. Jest to t. zw. udar cieplny. Powstaje najczęściej w czasie marszów w ścieśnionych kolumnach przy zbyt obcisłem ubraniu i atmosferze wilgotnej



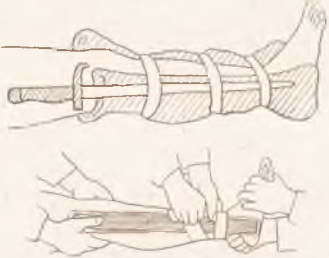
Rys. 17.
Złamanie kości: łokciowej i promieniowej, pośrodku przedramienia.



Rys. 18.
Złamanie kości promieniowej tuż nad nadgarstkiem.
Rzut z profilu. Rzut z przodu.
Linja punktowana oznacza oś dloni i przedramienia.



Rys. 19.
Unieruchomienie dłoni i przedramienia.



Rys. 20.
Sposoby unieruchomienia goleni.

a ciepłej. Nagromadzone ciepło nie może być wypromieniowane, gruczoły potowe działają słabo, skóra staje się sucha, ciepłota ciała może podnieść się nawet powyżej 40° i osobnik pada nieprzytomny na ziemię. Twarz blada z odcieniem sinawym, jakby postarzała, tętno częste i drobne.

Zapobiedz powstawaniu takich wypadków można przez maszerowanie w luźnych kolumnach, stosowanie lekkiej, przewiewnej i niezbyt opiętej odzieży, dość częste picie wody (unikać alkoholu).

Pomoc polega na rozluźnieniu lub częściowem zdjęciu ubrania, opuszczeniu nisko głowy, opryskiwaniu twarzy i klatki piersiowej zimną wodą, podsuwaniu pod nos octu lub amonjaku. W ostateczności — sztuczne oddechanie, a po doprowadzeniu do przytomności — napoje pobudzające. Powrót do stanu normalnego jest nieraz bardzo powolny.

1) UDAR SŁONECZNY.

Mniej niebezpieczny od udaru cieplnego jest udar słoneczny, powstały wskutek działania gorących promieni słonecznych na głowę. Twarza staje się przytem czerwona, jako następstwo silnego dopływu krwi do mózgu, i osobnik wkrótce traci przytomność.



Rys. 21.
Przy porażeniu słonecznem głowę należy układać wysoko.

Celem uniknięcia udaru słonecznego, należy nosić lekkie i chroniące od promieni słonecznych nakrycia głowy (białe).

Przy ratowaniu, w możliwie cienistem i przewiewnem miejscu, należy głowę unieść do góry i skrapiać całe ciało zimną wodą.

J) OPARZENIA.

Obrażeniami termicznemi będą również i oparzenia, spotykane zwłaszcza często przy sportach motorowych.

O ile oparzenie jest I (rumień skóry) lub II (pęcherze na skórze) stopnia i nie jest rozległe — sprawa kończy się szybko i pomyślnie. III stopień oparzenia, znamionujący się wytworzeniem strupa lub martwicy tkanki, powoduje już gorsze następstwa. Następstwa takie może spowodować także i oparzenie I stopnia o ile jest rozległe. W cięższych przypadkach spostrzegamy nasilające się bóle, powierzchowny oddech, słabo wyczuwalne tętno, poczem może nastąpić śpiączka.

Przy oparzeniach można stosować okłady z wodą ołowianą, maście obojętne lub ichtjolową, olej lniany z wodą wapienną. Przy większych oparzeniach, po udzieleniu doraźnej pomocy, trzeba skierować oparzonego do specjalisty.

K) ODMROZENIA

Odmrozenia wywołują na skórze zmiany podobne do oparzelinowych.

Zimno powoduje początkowo przyśpieszenie czynności serca i oddechu oraz większą pobudliwość mięśniową, poczem następuje okres porażenia w postaci osłabienia czynności serca i nieprzytomności.

Zmarzniętego należy nacierać śniegiem lub zimnym i wilgotnym ręcznikiem, w pokoju zimnym, stopniowo ogrzewanym. Po upływie pewnego czasu, możemy zastosować kąpiel, początkowo chłodną, poczem temperatura wody powinna być podniesiona o kilkanaście stopni w ciągu paru godzin. Wkońcu kładziemy pacjenta do ciepłego łóżka i dajemy mu herbatę, kawę.

L) URAZY NOSA

Krwawienia z nosa mogą powstać bądź z przyczyn ogólnych (przemęczenie, ogólna słabość organizmu), bądź też mających swe źródło w schorzeniach błony śluzowej nosa.

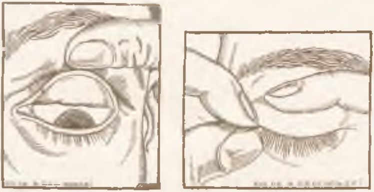
Podniesienie ręki po krwawiącej stronie nosa, wciągnięcie do nosa zimnej wody z octem lub solą, albo zatamponowanie otworu nosowego zwykłą gazą — zatrzymują krwawienie.

U ludzi dotkniętych t. zw. hemofilją, przy której krew z trudem krzepnie, małe obrażenia mogą nieraz spowodować cięższe następstwa. Osobnikom takim lepiej zabronić uprawiania ćwiczeń.

M) URAZY OCZU.

Obok nosa, narażony bywa często i organ wzroku, gdyż ciała obce, w postaci np. pyłu, mogą wpaść do oka i sprawić dotkliwy ból.

O ile ciało obce dostanie się pod dolną powiekę, usunięcie go nie sprawia trudności; wystarczy odwinąć powiekę i usunąć je czystą chusteczką.



Rys. 22.

O ile natomiast ciało obce dostanie się pod górną powiekę, należy, po wymyciu rąk, polecić patrzeć wdół; następnie, palec wskazujący lewej ręki położyć na środek opuszczonej powieki, poczem dwoma palcami prawej ręki pociągnąć powiekę wdół i nieco ku przodowi, wykonywając lekki ruch odwracania.

Oczy należy przemyć potem letnią wodą.

W basenach pływackich, przy chlorowanej i ciepłej wodzie, możemy odczuwać lekkie pieczenie oczu. Należy je przemyć letnią, a potem zimną wodą natryskową.

N) RATOWANIE TOPIELCÓW.

Przy ratowaniu topielców, przedewszystkiem należy oczyścić usta i nos z możliwego szlamu, mułu rzeki. W tym celu, wskazującym palcem sięgamy do tylnej ściany gardła, starając się oczyścić jamę ustną; małym palcem staramy się oczyścić otwory nosowe.



Rys. 23

Ująwszy topielca z obu stron od tyłu pod brzuch, lekko potrząsamy jego głową nadół, aby wyciekła ewentualna woda z żołądka i płuc (nie można topielca stawiać na głowie, można natomiast położyć go brzuchem na zgiętem kolanie); drażniąc od czasu do czasu powonienie topielca octem, amonjakiem, przystępujemy do t. zw. sztucznego oddechania.

W tym celu kładziemy topielca nawznak, uprzednio podłożywszy mu pod plecy wałek; wyciągamy język i za-

pomocą chwytki odciągamy go ku dołowi. Ująwszy topielca za przedramiona, na raz odciągamy je wtył, na dwa doprowadzamy do klatki piersiowej i uciskamy ją z bo



Ryc. 20.



Ryc. 21.

ków. Ruchy należy wykonywać miarowo, co 2 sekundy. Po pierwszym oddechu topielca, można położyć go do łóżka, ciepło okryć, podać mu gorącą herbatę, kawę i czekać, aż przyjdzie do siebie.

NAJCZĘSTSZE URAZY W POSZCZEGÓLNYCH GAŁĘZIACH SPORTU.

Po ogólnem omówieniu pomocy doraźnej, rozpatrzmy pobieżnie urazy spotykane najczęściej w poszczególnych gałęziach sportu i konkurencjach.

BIEGI PŁASKIE.

1) Bóle w przedniej części podudzia (podrażnienie okostnej).
2) Naderwanie ścięgien i uchyłków kostki zewnętrznej.
3) Naderwanie mięśnia prostującego czworogłowego.
4) Naderwanie ścięgna Achillesa (przy głębokim starcie).

Na powstawanie powyższych uszkodzeń wpływa znacznie zmęczenie i wilgoć.

BIEGI PRZEZ PŁOTKI.

Naderwanie ścięgien mięśniowych, uszkodzenia stawu skokowego i kolanowego.

BOKS.

1) Uszkodzenia czaszki.
2) Wylewy do mózgu,
3) Uszkodzenia stawowe i kostne kończyn górnych i twarzy.
4) Złamania II kostki śródręcza.

KOLARSTWO.

1) Przetrenowanie serca.
2) Bóle kończyn górnych (częstsze niż dolnych).

ŁYŻWIARSTWO.

Urazy i uszkodzenia głównie kończyn dolnych.

NARCIARSTWO.

1) Urazy mięśni oka.

2) Zwichnięcia stawów: barkowego, kolanowego, skokowego i złamania: przedramion, uda i podudzia.

3) Naderwanie ścięgna mięśnia czworogłowego (przy skokach).

PIŁKA NOŻNA.

1) Złamania podudzia.

2) Zwichnięcia w stawie skokowym.

3) Uszkodzenia stawu kolanowego — b. często wysięki, uszkodzenia około rzepki; nie grać zaraz po wyleczeniu.

4) Shock.

5) Wylew do mózgu przy urazach tyłu głowy po t. zw. podbiegnięciu.

PŁYWANIE.

1) W czasie skoków do wody, przy naruszonej błonie bębenkowej ucha, woda może dostać się do ucha środkowego i wewnętrznego i naruszywszy system równowagi — spowodować pośrednio śmierć (osobnik nie wypłynie na powierzchnię). Należy uszy zatykać szczelnie watą lub specjalnym korkiem gumowym.

2) Złamanie i skręcenie kręgosłupa (przy skokach).

3) Kurcze w łydkach (zbytnia wrażliwość na zimną wodę lub niewytrenowanie).

4) Zapalenie spojówek (długo nieraz trwające, musi być leczone skrupulatnie przez specjalistę).

RZUTY.

1) Naderwania mięśni i ścięgien, głównie mięśnia dwugłowego.

2) Stany zapalne okostnej (przez naderwania ścięgien).

3) Złamania górnej III części kości ramieniowej.

SKOKI.

1) Uszkodzenia ścięgna Achillesa i palców nogi. Można stosować krążek lub gąbkę gumową pod podeszwą.

2) Uszkodzenia stawu kolanowego i skokowego.

3) Złamania kości przedramienia (b. rzadkie) przy manipulacjach rękami podczas skoku wdal.

TENNIS.

1) Uszkodzenia ścięgna Achillesa.

2) Bóle stawu łokciowego (często spotykane u graczy wyrobionych i silnych). Bóle te mogą iść do przedramienia i do palców po zewnętrznej stronie; mogą iść też wzwyż. Najczęściej powstają z powodu wylewów do stawu łokciowego, zapalenia okostnej, głównie kostki zewnętrznej ramienia (epicondylus lateralis). Leczenie długie.

TURYSTYKA GÓRSKA.

Zapalenia skóry (zabezpieczyć tłuszczem), zapalenia oczu (zielone lub żółte okulary).

WIOŚLARSTWO.

1) Nadwerężenia i skręcenia dużego palca.

2) Pęcherze na rękach i obrzęki.

3) Zapalenie pochewek ściągnistych mięśni.

4) Czyraczność (utrzymywać skórę w czystości, zmywać alkoholem).

ZAPAŚNICTWO.

1) Naderwanie mięśni w okolicy lędźwi (lumbago).

2) Złamania kości łokciowej (nawrócenie i odwrócenie ręki przy szybkiem podnoszeniu ciężarów).

3) Uszkodzenia kręgosłupa.

4) Zwichnięcie nerwu łokciowego.

SPOSOBY BANDAŻOWANIA.

Na zakończenie muszę dodać parę słów o bandażowaniu.

Otóż bandażujemy, trzymając koniec bandaża w lewej ręce, a posuwając się rolką naokoło bandażowanej części ciała, przeważnie w kierunku przeciwnym biegowi wskazówki zegara.



Ryc. 78.

Unieruchomienie kończyny górnej przez przybandażowanie do klatki piersiowej.

Głowę bandażujemy, trzymając się głównie dużych obwodów.

Miejsca okołostawowe i stawy bandażujemy w ten sposób, że jeden obrót (lub dwa) robimy przed a drugi pod stawem.

Na kończynach górnych i dolnych, o ile nie chodzi o staw, bandażujemy od grubszych do cieńszych miejsc.

Sposoby bandażowania podają rysunki.



Rys. 27.

Bandażowanie głowy i twarzy.



Rys. 28.

Bandażowanie dłoni (ewentualnie stopy) zapomocą trójkąta.



Rys. 29.

Bandażowanie stopy i uda.



Rys. 30.

Bandażowanie dłoni i palców.

Dr. med. J. Szewczykowski.

DZIAŁ INFORMACYJNY

MIĘDZYNARODOWA ORGANIZACJA SPORTU.

Sportem międzynarodowym kierują dwie naczelne instytucje: Międzynarodowy Komitet Olimpijski i Stałe Biuro Międzynarodowych Związków Sportowych.

Międzynarodowy Komitet Olimpijski (Comite International Olympique, w skrócie C. I. O.) założony został 26 czerwca 1894 roku przez barona Piotra de Coubertin. Siedzibą Komitetu jest Lozanna, obecnym prezesem hr. Baillet-Latour (Belgja). M. K. O. powołany jest do czuwania nad organizacją igrzysk olimpijskich i nad stroną etyczną życia sportowego. W skład Komitetu wchodzą delegaci przynależnych państw, w ilości od 1 do 3. Delegatami Polski (i zarazem delegatami M. K. O. na Polskę) są: minister Ignacy Matuszewski i gen. dr. Stanisław Rouppert.

Organem istotnie decydującym jest Komitet Wykonawczy M. K. O. składający się z 8 członków. Do M. K. O. należy obecnie ponad 45 komitetów narodowych, z tego 28 europejskich. Przedstawiciele ich zbierają się co kilka lat razem z członkami M. K. O. oraz przedstawicielami związków międzynarodowych na kongresach olimpijskich. Takich kongresów było dotychczas 10. Igrzysk olimpijskich zorganizowano również 10, co cztery lata począwszy od r. 1896 (w r. 1916 igrzyska nie odbyły się). Najbliższe igrzyska XI olimpjady odbędą się w 1936 r. w Berlinie.

Drugą centralną instytucją sportu międzynarodowego jest Stałe Biuro Międzynarodowych Związków Sportowych (Bureau Permanant des Federations Sportives Internationales). Założone ono zostało w 1921 r. Siedzibę ma w Paryżu. Zadaniem jego jest utrzymywanie łączności pomiędzy związkami międzynarodowemi. Skład biura — prezes, sekretarz i 6 członków. Obecnym prezesem jest p. Scharoo (Holandja).

Wszystkie popularniejsze gałęzie sportu posiadają swoją naczelną organizację międzynarodową. Oto wykaz głównych związków międzynarodowych, interesujących polski świat sportowy:

Międzynarodowy Związek Lekkoatletyczny (International Amateur Athletic Federation) Prezes J. S. Edstrom, Vesteras, Szwecja.

Międzynarodowy Związek Towarzystw Wioślarskich (Federation Internationale des Societes d'Aviron). Prezes Rico Fioroni, 51 Rue Monbijou, Bern, Szwajcarja.

Międzynarodowy Związek Saneczkarski (Federation Internationale de Bobsleigh et de Tobogganing). 37 Rue Decamps, Paryż.

Międzynarodowy Amatorski Związek Bokserski (Federation Internationale de Boxe Amateur). Sekretarz generalny A. von Kankowsky, 48 Terez Korut, Budapeszt VI.

Międzynarodowy Związek Kolarski (Union Cycliste Internationale). 24 Boulevard Poissonniere, Paryż.

Międzynarodowy Związek Szermierczy (Federation Internationale d'Escrime). Prezes Paul Anspach, 211 Rue de la Victoire, Bruksela.

Międzynarodowy Związek Piłki Nożnej (Federation Internationale de Football-Association). Sekretarz generalny dr. Schricker, Bahnhofstrasse 77, Zurych.

Międzynarodowy Związek Gimnastyczny (Federation Internationale de Gymnastique). Sekretarz generalny J. Dalbanne, 66 bis Rue Notre-Dame des Champs, Paryż.

Międzynarodowy Związek Gimnastyki Linga (Federation Internationale de Gymnastique Ling). Sekretarz Agne Holmstrom, Svenska Gymnastikforbundet, Sztokholm.

Międzynarodowy Związek Jeździecki (Federation Internationale Equestre). Commandant Hector, 22 Avenue Georges Clemenceau, Nicea.

Międzynarodowy Związek Hokeja na Trawie (Federation Internationale de Hockey sur Gazon). Sekretarz generalny Albert Demaurex, 6 Cite du Retiro, Paryż.

Międzynarodowy Związek Hokeja na Lodzie (Ligue Internationale de Hockey sur Glace). Prezes Paul Loicq, 108 Rue du Prince Royal, Bruksela.

Międzynarodowy Związek Zapaśniczy (International Amateur Wrestling Association). Sekretarz generalny Miklós Csillag, I, Horthy Miklós ut. 125, H. 1. Budapeszt

Międzynarodowy Związek Pływacki (Federation Internationale de Natation Amateur). Sekretarz dr. Leo Donath, Bertalan — ut 22. Budapeszt I.

Międzynarodowy Związek Łyżwiarski (International Scating Union). Sekretarz Sven Sandstedt, Skandinavska Kreditaktiebolaget, Sztokholm.

Międzynarodowy Związek Podnoszenia Ciężarów (Federation Internationale Halterophile), 69 Boulevard Barbes, Paryż.

Międzynarodowy Związek Narciarski (Federation Internationale de Ski). Prezes płk. I. Holmquist, Boden, Szwecja.

Międzynarodowy Związek Strzelecki (Union Internationale de Tir), 46 Rue de Provence, Paryż.

Międzynarodowy Związek Żeglarski (International Yacht Racing Union). Sekretarz mjr. B. Hecktal Smith, St. Mary Cray, Kent, Anglja.

Międzynarodowy Komitet Pięcioboju Nowoczesnego (Comite International de Pentathlon Moderne). Sekretarz honorowy kpt. Tor Wibom, Strömsborg, Szwecja.

Międzynarodowy Związek Motocyklowy (Féderation Internationale des Clubs Motocyclistes), 83 Pall-Mall, Londyn S. W.

Międzynarodowy Związek Tennisowy (Féderation Internationale de Tennis), 2 Rue Meissonier, Paryż.

Międzynarodowy Związek Łuczniczy (Fedération Internationale de Tir a l'Arc). Prezes dr. Br. Pierzchała, Myśliwiecka 3, Warszawa.

Międzynarodowy Związek Kajakowy (Internationale Repräsentantenschaft des Kanusportes). Prezes dr. Eckert, Fürstenstrasse 26, Monachjum.

Międzynarodowy Związek Tennisa Stołowego (Fédération Internationale de Tennis sur Table), Paryż.

Międzynarodowy Związek Uznanych Klubów Samochodowych (Association Internationale des Automobile-Clubs Reconnus, 8 Place de la Concorde, Paryż.

ORGANIZACJA SPORTU W POLSCE.

Jeszcze przed wojną istniały w Polsce dość liczne organizacje sportowe, które poza swą właściwą działalnością prowadziły i poważną pracę patrjotyczną. Pod tym względem wyróżniły się: „Sokół", „Warszawskie Towarzystwo Cyklistów", „Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie", „Warszawskie Towarzystwo Łyżwiarskie" — istniejące od kilkudziesięciu lat.

Wobec ucisku zaborców, organizacje te musiały często działać potajemnie i nie mogły się swobodnie rozwijać, ani też łączyć swych wysiłków. Podczas wojny światowej, znaczna część ich została zlikwidowana. Wobec tego, w momencie odzyskania niepodległości polski ruch sportowy był całkowicie niezorganizowany.

Pierwsze wysiłki działaczy sportowych poszły więc w kierunku ustalenia ram organizacyjnych.

Pamiętnemi dla organizacji sportu w Polsce pozostaną daty 11 i 12 października 1919 r. Na odbytych w tych dniach w Krakowie zjazdach powstały: w pierwszym dniu Polski Związek Lekkoatletyczny, jako pierwszy co do czasu powstania związek sportowy w Polsce, w drugim zaś — Polski Komitet Olimpijski, który oprócz przygotowań do udziału Polski w igrzyskach olimpijskich w Antwerpji w 1920 r., zajął się ogólną organizacją naszego życia sportowego. Pierwszym jego prezesem był Stefan ks. Lubomirski.

Jeszcze w 1919 r. powstały trzy dalsze polskie związki sportowe; mianowicie, 8 grudnia założono w Poznaniu Polski Związek Towarzystw Wioślarskich, 19 grudnia w Warszawie — Polski Związek Piłki Nożnej, 26 grudnia w Zakopanem — Polski Związek Narciarski. 27 czerwca 1920 r. założono w Warszawie Polski Związek Towarzystw Kolarskich.

Z wiosną 1921 r. powstały: Polski Związek Lawn-Tennisowy i Polski Związek Łyżwiarski. Na zjeździe odbytym

29 października tego roku postanowiono powołać do życia, jako naczelną organizację sportową, Związek Polskich Związków Sportowych, pozostawiając Polski Komitet Olimpijski jako instytucję powołaną wyłącznie do przygotowywania udziału w igrzyskach. Organizacyjne walne zgromadzenie Związku Polskich Związków Sportowych (w skrócie Z. Z.) odbyło się 19 lutego 1922 r. Pierwszym jego prezesem był Artur Śliwiński, następnie pracami jego kierował Stanisław Osiecki. Obecnie prezesem Z. Z. jest płk. dypl. Juljusz Ulrych.



Stanisław Osiecki



Płk. dypl. Juljusz Ulrych.

Po ustąpieniu Stefana ks. Lubomirskiego, prezesami Polskiego Komitetu Olimpijskiego byli kolejno: Kazimierz ks. Lubomirski, równocześnie pierwszy delegat Polski do M. K. O., inż. Wacław Znajdowski i pplk. dypl. Kazimierz Glabisz, piastujący ten urząd obecnie.

Od roku 1922 polski świat sportowy nie ustawał w pracy. 30 kwietnia 1922 r. powstał Polski Związek Pływacki, 27 maja — Polski Związek Szermierczy 17 grudnia 1923 r.

Polski Związek Bokserski. 7 i 8 kwietnia 1923 r. odbył się w Warszawie pierwszy polski kongres sportowy, którego obrady zagail ówczesny minister oświaty prof. Mikułowski-Pomorski. W 1924 r. powstały: Polski Związek Żeglarski, Polski Związek Gier Sportowych oraz Polski Związek Dziennikarzy i Publicystów Sportowych.



Inż. Wacław Znajdowski



Pplk. dypl. Kazimierz Glabisz

Na zjeździe delegatów związków sportowych 26.X. 1924 postanowiono zjednoczyć Związek Polskich Związków Sportowych oraz Polski Komitet Olimpijski w jedną instytucję. Fuzja ta została dokonana 29 marca 1925 r. W tymże roku powstały dalsze związki sportowe: Polski Związek Hokeja na Lodzie (21.II), Polski Związek Atletyczny (6.XII) i Polski Związek Motocyklowy, oraz przyjęto do Z. Z. w charakterze członków zwyczajnych istniejące już oddawna i silnie rozbudowane organizacje: Polski Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół" i Związek Strzelecki.

W 1926 r. powstał Polski Związek Hokeja na Trawie, w 1927 r. — Polski Związek Jeździecki i Polski Związek

Łuczniczy, w 1929 r. — Polski Związek Bobslejowy i Polski Związek Tenisa Stołowego, a w 1930 r. — Polski Związek Kajakowy. Zamyka to narazie wewnętrzną pracę organizacyjną sportu polskiego.

9 i 10 kwietnia 1927 r. odbył się w Warszawie drugi polski kongres sportowy, w którego otwarciu wziął udział Pan Prezydent Rzeczypospolitej, w kwietniu 1928 r. — pierwszy kobiecy kongres sportowy, który odegrał dużą rolę propagandową, a w 1934 r. — drugi taki kongres.

Jak już wspomnieliśmy, naczelną organizacją społeczną w dziedzinie sportu jest w Polsce Związek Polskich Związków Sportowych. Według statutu, celem jego jest opieka, popieranie i nadzór nad sportem amatorskim przez:

a) ogólne kierownictwo i inicjatywę w sprawach dotyczących rozwoju sportu w Polsce,
b) reprezentację zrzeszonego w Z. Z. sportu jako całości wobec władz, społeczeństwa i zagranicy,
c) współdziałanie z Państwowym Urzędem W. F. i P. W. oraz podporządkowanemi mu organizacjami w pracy nad rozwojem sportu w Polsce,
d) koordynację oraz ułatwianie współpracy polskich związków sportowych,
e) nadzór nad działalnością zrzeszonych w Z. Z. związków oraz rozstrzyganie sporów między niemi,
f) przygotowywanie udziału sportu polskiego w międzynarodowych igrzyskach olimpijskich,
g) przestrzeganie zachowywania w Polsce zasad przyjętych ogólnie w międzynarodowym sporcie amatorskim tak w sprawach organizacyjnych, jak i technicznych,
h) opiekę nad działami sportu niezrzeszonemi jeszcze w związki i organizowanie dla nich polskich związków sportowych.

Zarząd Z. Z. składa się z prezesa i 12 członków wybranych na trzy lata przez walne zgromadzenie, złożone z de-

legatów związków. Corocznie ustępuje trzecia część członków, a na ich miejsca przeprowadza się wybory uzupełniające.

Celem załatwienia przygotowań do igrzysk olimpijskich Zarząd Z. Z. wybiera, corocznie Komitet Olimpijski, złożony z 5 członków. Przewodniczącym jest jeden z wiceprezesów Z. Z. Komitet ma prawo kooptacji 3 członków także z poza członków zarządu Z. Z.

Z głosem stanowczym mogą brać udział w posiedzeniach Z. Z. delegaci Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego na Polskę.

W chwili obecnej do Z. Z. należy 20 polskich związków sportowych, zrzeszających około 10.000 klubów z około 500.000 członków.

WYKAZ ORGANIZACYJ SPORTOWYCH W POLSCE.

POLSKI KOMITET OLIMPIJSKI.

(Comité Olimpique Polonais).

Warszawa, Wiejska 11, telefon 9-15-00.

Przewodniczący	ppłk. dypl. Kazimierz Glabisz
Sekretarz honorowy	nacz. Walenty Foryś
Referent finansowy	Romuald Lange
Członkowie	kpt. Jerzy Misiński
	red. Wacław Sikorski
	inż. Eugenjusz Lenartowicz
	kpt. Józef Baran

ZWIĄZEK POLSKICH ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH

(Union des Fédérations Sportives de Pologne)

Warszawa, Wiejska 11, telefon 9-15-00.

Prezes	płk. dypl. Juljusz Ulrych
Wiceprezes I	ppłk. dypl. Kazimierz Glabisz
Wiceprezes II	dr. Mieczysław Orłowicz
Wiceprezes III	inż. Alfred Loth

Sekretarz honorowy	nacz. Walenty Foryś
Zastępca sekretarza	mjr Roman Goebel
Skarbnik	dyr. Stefan Lesiewicz
Zastępca skarbnika	Romuald Lange
Członkowie	dr Wacław Wojakowski
	red. Wacław Sikorski
	kpt. Marjan Kurleto
	kpt. Jerzy Kulesza
	kpt. Jerzy Misiński

POLSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ".

Warszawa, Wybrzeże Saskiej Kępy 26.

Prezes	Adam hr. Zamoyski
I Wiceprezes	dr Aleksander Szczepański
II „	Zofja Żychlińska
Sekretarz	inż. Michał Terech
Zastępca sekretarza	Antoni Bogusławski
Skarbnik	Jan Matuszewski
Członkowie	plk. Jan Fogel
	adw. Tytus Makowski
	inż. Czesław Tan
	inż. Mikołaj Meszkiś
	Franciszek Przeździecki

ZWIĄZEK STRZELECKI.

Warszawa, Myśliwiecka 3, tel. 990-81, 984-50, 947-69.

Prezes	ob. Franciszek Paschalski
I Wiceprezes	„ Anatol Minkowski
II „	„ płk. Edward Dojan-Surówka
Komendant Główny	„ płk. Marjan Frydrych
Dyrektor biura	„ Zbigniew Glinicki
Skarbnik	„ płk. Alojzy Gluth-Nowowiejski
Członkowie	„ Zofja Praussowa
	„ prof. dr. Kazimierz Rouppert
	„ Konrad Patek
	„ Władysław Sieroszewski
	„ Tadeusz Woydat
	„ mjr. Franciszek Orawiec

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ.

(Fédération Polonaise de Football-Association).

Warszawa, Marszałkowska 49, m. 4, telefon 9-33-44.

Prezes	gen. bryg. Władysław Bończa-Uzdowski
I Wiceprezes i Przewodniczący W. G. i D.	dr. Wacław Wojakowski
II Wiceprezes	dr. Jerzy Michałowicz
III Wiceprezes	płk. int. dypl. dr. Karol Rudolf
Sekretarz	inż. M. Merliński
Zastępca sekretarza	Zbigniew Mosiński
Skarbnik	kpt. int. dypl. Konstanty Nikolski
Zastępca skarbnika	Stanisław Fickowski
Referent spraw zagranicznych	ppłk. dypl. Kazimierz Glabisz
Zastępca referenta spraw zagranicznych	Janusz Mallowa
Kapitan związkowy	Józef Kałuża
Kronikarz	mjr. dypl. Stefan Loth
Kierownik Sekcji Gier	Czesław Krug
Kierownik Sekcji Dyscypl.	dr. Marjan Blachier

Białostocki Okręgowy Związek Piłki Nożnej

Białystok, skr. poczt. 174.

Grodz. K. S. Cresovia	Grodno, Narutowicza 4
Ż. R. K. S. Hapoel	Suwałki, 3 Maja, p. Ostrzyński
K. S. Haszachar	Białystok, Białostoczańska 10, J. Kowalski
Biał. K. S. Jagiellonja	Białystok, Legjonowa 6
S. R. W. F. Jutrznia	Białystok, Marsz. Piłsudskiego 27
S. R. W. F. Jutrznia	Grodno, Listowskiego 5 m. 2
K. S. Kadra zapasowa Szp. Okr.	Grodno, Napoleona 12
Ż. R. K. S. Kraft	Skideł, Tatarska 16
Ż. R. K. S. Kraft	Sokółka
K. S. Łomzyński	Łomża, 3 Maja, T. Kwiek
Ż. T. G. S. Makabi	Białystok, Kupiecka 9, skrz. poczt. 86
Ż. T. G. S. Makabi	Grodno, Orzeszkowej 4, M. Rozental
Ż. T. G. S. Makabi	Suwałki, skrzynka poczt. 23
Ż. T. G. S. Makabi	Sejny, Piłsudskiego 26

Ż. T. G. S. Makabi	Wołkowysk, Szeroka 44
Ż. T. G. S. Makabi	Łomża, Joselewicza 4
Kol. Przysp. Wojsk. Ognisko	Białystok, Poddyrekcja P. K. P.
R. K. S. Promień	Białystok, Kraszewskiego 17
W. K. S. 76 p. p.	Grodno, Koszary 76 p. p.
W. K. S. 41 p. p.	Suwałki, Koszary 41 p. p.
K. S. Żydowski	Białystok, Marsz. Piłsudskiego 28
K. S. Żydowski	Bielsk Podlaski, Mickiewicza 74

Kielecki Okręgowy Związek Piłki Nożnej.
Częstochowa, II Aleja 29 m. 11.

K. S. Arja	Sosnowiec, ul. 1 Maja 4
R. K. S. Błyskawica	Częstochowa, Ogrodowa 4
K. S. Broń	Radom, Kościuszki 12
K. S. Brygada	Częstochowa, Puławskiego 2
K. S. Brynica	Czeladź, Magistrat
S. P. N. S. P. Cyklon	Rogoźnik, poczta Grodziec
T. S. Cynkownia	Będzin
K. S. Czarni	Radom, Żeromskiego 19
R. K. S. Czarni	Sosnowiec, Nowa 2
K. S. Czeladzki	Czeladź, kopalnia Saturn
K. S. Częstochówka	Częstochowa, Stawowa 4
T. S. Dąbrowa	Dąbrowa, Sobieskiego 7
K. S. Dąbrowianka	Dąbrowa, Kopernika 8
T. S. Gołonóg	Gołonóg, Łączna 10
K. S. Granat	Skarżysko, Fabryka amunicji
K. S. Gwiazda	Sosnowiec, Modrzejowska
R. S. W. F. Gwiazda	Kielce, Warszawska 3
R. S. W. F. Gwiazda	Będzin, Bożnicza 9
R. S. W. F. Gwiazda — Sztern	Wierzbnik, Wysoka 8
R. S. W. F. Gwiazda — Sztern	Radom
Gwiazda — Sztern	Częstochowa, Katedralna 15
Ż. T. G. S. Hakoah	Będzin, Plac Trzeciego Maja
Ż. T. G. S. Hakoah	Radomsko, Brzeźnicka 23
R. K. S. Hapoel	Kielce, Piłsudskiego 5
Ż. R. K. S. Hapoel	Radomsko
K. S. Jaworznik	Będzin, Stara 43
S. R. W. F. Jutrznia	Częstochowa, Piłsudskiego 35
S. R. W. F. Jutrznia	Radom, Mikołaja Reja 25
S. W. F. Jutrznia	Będzin, skrzynka poczt. 34
R. S. W. F. Jutrznia	Radomsko
Ż. K. S. Kinerth	Sosnowiec, Czysta 8

Kolejowe Przysposob. Wojsk.	Jędrzejów, Kolejowa
K. S. Korona	Radomsko, Zarząd drogowy
ŻRKS Kraft (Siła)	Będzin, Potockiego 10
S. K. S. Legja	Wieluń, Turowska
Ż. T. G. S. Makabi	Sosnowiec, Czysta 9
Ż. K. S. Makabi	Dąbrowa, Szopena 19
Ż. K. S. Makabi	Kielce, Warszawska 3
Ż. T. G. S. Makabi	Wierzbnik, Starachowiecka 2
Związek Makabi	Ostrowiec, Sienkiewicza 13
Ż. T. G. S. Makabi	Częstochowa
Ż. T. G. S. Makabi	Strzemieszyce
S. Młodzieży Polskiej	Porąbka, poczta Kazimierz
T. S. Myszków	Myszków, Urząd gminny, p. Dobosz
K. S. Nad Brodnicą	Kamyca, poczta Grodziec
Ż. R. S. S. Naprzód	Radomsko, Kościuszki 10
K. S. Naprzód	Będzin
K. S. Orlę	Częstochowa, Łama 23
T. S. Orzeł	Bobrowniki
K. S. Pilica	Białobrzegi
K. S. Policyjny	Będzin, Urząd Śledczy
K. S. Praca Polska	Ostrowiec, Kilińskiego
K. S. Proch	Pionki-Radom, Państwowa Wytwórnia Prochu
Ż. K. S. Przemsza	Będzin, Kołłątaja 45
K. S. Radomskie	Radom, Nowospacerowa 2
Rezerwa — Unja	Ostrowiec, Focha 12
R. K. S. Ruch	Sosnowiec, Sienkiewicza 8
Ż. K. S. Samson	Modrzejów, Dąbrowskiego 5
T. S. Sarmacja	Będzin, Kołłątaja 23
K. S. Sarmacja	Suchedniów, skrzynka poczt. 5
K. S. Saturn	Wojskowice, cementownia Saturn
R. K. S. Skra	Częstochowa, Ciasna 7
T. G. S. Sokół	Radom, Żeromskiego 46
T. G. Sokół	Kielce, Poniatowskiego 12
K. S. Solvay	Grodziec, Zakłady Solvay
S. P. N. Sparta	Radomsko
K. S. Strzelec	Radom, Jacka Malczewskiego 16
Kiel. K. S. Strzelec	Kielce, 3 Maja 8
T. K. O. Świt	Sosnowiec, Rybna 8
R. K. S. Tur	Radom, Mikołaja Reja 23
K. S. Turyści	Częstochowa, Strażacka 28
Sosn. T. S. Unja	Sosnowiec, Nowa 17
K. S. Warta	Zawiercie, 11 Listopada 18

W. K. S. 4 p. p. Leg.	Kielce, Koszary
K. O. S. Victoria	Częstochowa, P. Marji 43
K. S. Zagłębianka	Będzin, Cynkowa 23
R. K. S. Zagłębie	Dąbrowa Górnicza, Magistrat
K. S. przy Zakładach Ostrowieckich	Ostrowiec, Kilińskiego
T. S. Zew	Niemce, poczta Kazimierz
T. G. S. Żydowskie	Radom, Żytnia 7

Krakowski Okręgowy Związek Piłki Nożnej.

Kraków, Karmelicka 1—7

Ż. T. S. Ari	Wieliczka, Rynek Dolny 2
T. S. Azotania	Jaworzno, Fabryka azotu
Ż. T. G. S. Bar-Kochba	Dębica, Rynek
K. S. Bieżanowianka	Bieżanów, 21
K. S. Bocheński	Bochnia, Piłsudskiego 321
A. K. S. Borek	Borek Fałęcki, p. Melon Roman
K. S. Chełmek	Chrzanów, Bartosza Głowackiego
K. S. Cracovia	Kraków, Wielopole 4 m. 6
K. S. Czarni	Kraków, Andrzeja Potockiego 18
J. K. S. Czarni	Jasło, Kościuszki 26
K. S. Dąbie	Kraków, Miedziana 60
S. K. S. Dąbrowia	Dąbrowa k. Tarnowa
T. S. O. Fablok	Chrzanów, Fabryka lokomotyw
K. S. Garbarnia	Kraków, Ludwinów, Barska 89
K. S. Grzegórzecki	Kraków, Prochowa 3
Ż. R. K. S. Gwiazda	Kraków, Dietla 39
R. S. W. F. Gwiazda-Sztern	Tarnów, Kołłątaja 7
Ż. K. S. Hagibor	Kraków, Nowa 3
Ż. K. S. Hakadur	Kraków, Wąska 2
Ż. K. S. Hakoah	Kraków, Dietla 29
K. S. Jutrzenka	Kraków, Zielona 25
T. S. Jutrzenka	Tarnów, skrytka poczt. 76
K. S. Kabel	Kraków, Fabryka kabli
S. K. S. Korona	Kraków, Sokolska 17
T. S. Krowodrza	Kraków, Wrocławska 43
K. S. Lechja	Tarnów, Nadbrzeżna Dolna 5
R. K. S. Legja	Kraków, Kremerowska 8
S. K. S. Legjon	Kraków, Płaszów, Saska 11.
K. S. Łagiewianka	Łagiewniki, p. Borek Fałęcki
K. S. Łobzowianka	Kraków, Kazimierza Wielkiego 119

Ż. K. S. Makabi	Kraków, Jagiellońska 10
Ż. K. S. Makabi	Jasło
T. S. H. B. Maraton	Kraków, skrytka poczt. 352
K. S. Kol. P. W. Metal	Tarnów, Krakowska 21
T. S. Mościce	Tarnów, Prezydenta Mościckiego
K. S. Nadwiślan	Kraków, Paulińska 3
K. S. Nowowiejski	Kraków, Kujawska 17
K. S. Olimpja	Prokocim, Kolejowa 1
K. K. S. Olsza	Kraków, plac Matejki 12
D. K. S. Orlęta	Kraków, Czysta 19
S. K. S. Patria	Kraków, Karmelicka 21
K. S. Podgórze	Kraków, Wielicka 5
K. S. Polonia	Kraków, Straszewskiego 18
K. S. Prądniczanka	Prądnik Czerwony, Dobrego Pasterza 167
S. K. S. Prokocim	Prokocim, Kumali 4
K. S. Rakowiczanka	Rakowice-Kraków, Urząd Gminny
Ż. T. G. S. Samson	Tarnów, skrytka poczt. 150
K. S. Kol. P. W. Sandecja	Nowy Sącz 2, Oddział mech., Sulisz Alojzy
Ż. R. K. S. Siła	Kraków, Sebastjana 5
Ż. R. K. S. Siła — Kraft	Dąbrowa koło Tarnowa
K. S. Skawinka	Skawina
K. S. Sokół	Wieliczka
S. K. S. Sparta	Kraków, Wolska 27
K. S. Strzelec	Niepołomice
K. S. Strzelecki	Nowy Sącz, Urząd Skarbowy
K. S. Szczakowianka	Szczakowa
S. K. S. Tarnovia	Tarnów, Krakowska 7
K. S. Trzebinia	Trzebinia, Rafinerja
K. K. S. Unja	Kraków, Rękawka 23
L. K. S. Warna	Rząska, p. Mydlniki
W. K. S. Wawel	Kraków, Rajska 3
K. K. S. Wieliczanka	Wieliczka, Piłsudskiego 27
T. S. Wisła	Kraków, Wielopole 4
T. S. Wisłoka	Dębica, Mickiewicza
K. S. Wolanka	Wola Justowska 91
W. K. S. 16 p. p.	Tarnów, Koszary
T. S. Victoria	Jaworzno, Gwarectwo
T. U. R. Zakrzowianka	Kraków, Dębniki, Skwerowa 29
K. S. Zieleniewski, Fitzner i Gamper	Kraków, Grzegórzecka 69
K. S. Zwierzyniecki	Kraków, Ks. Józefa 21

K. S. Związek Strzelecki	Wieliczka
Młodzież Sportowa Żydowska	Tarnów, Szujskiego 12
T. S. Żydowskie	Kraków, Estery 4

Lubelski Okręgowy Związek Piłki Nożnej.
Lublin, Królewska 17—15.

Ż. T. G. S. Bar-Kochba	Lubartów, Rynek 1 m. 12
S. R. W. F. Gwiazda-Sztern	Lubartów, Rynek 54
Ż. T. G. S. Hakoah	Lublin, Noworybna 8
Ż. R. K. S. Hapoel	Lublin, Królewska 1 m. 5
S. R. W. F. Jutrznia	Lublin, Nadstawna 37
Ż. K. S. Kadimach	Siedlce, Sienkiewicza 22
K. S. Lewart	Lubartów, Kamionkowa 16
Urz. K. S. Lot	Dęblin, Lotnisko, bud. 83 m. 24
Ż. T. G. S. Makabi	Puławy, skrzynka poczt. 65
Ż. T. G. S. Makabi	Chełm Lubelski, 1-go Maja 13
Ż. T. S. Makabi	Włodawa, 3-go Maja 16
K. S. Puławski	Puławy, Piłsudskiego 43
S. K. S. Strzelec	Siedlce, skrzynka poczt. 38. E. Czechowicz
K. S. Strzelec	Lublin, Szpitalna 12
Łuk. K. S. Strzelec	Łuków, Piłsudskiego 5
Ż. R. K. S. Sztern	Lublin, Grodzka 16
Ż. K. S. Wieniawa	Lublin, Dawna 22
W. K. S. 9 p. art. ciężk.	Siedlce, Koszary 9 pac.
W. K. S. 7 p. p. Leg.	Chełm Lub., Koszary 7 p. p. Leg.
W. K. S.	Dęblin, Park C. W. O. L.
W. K. S. Unja	Lublin, Szpitalna 12

Lwowski Okręgowy Związek Piłki Nożnej.
Lwów, Mochnackiego 36.

Z. S. Akademicki	Lwów, Marszałkowska, Uniwersytet
K. S. Amatorski	Przemyśl, Reymonta 25
Ż. T. G. S. Bar-Kochba	Rzeszów, Gałęzowskiego 16
Ż. T. G. S. Betar	Drohobycz, Zupna 19
K. S. W. F. Biali	Borysław, ul. gen. Zielińskiego
K. S. Biały Orzeł	Lwów XX, Tetmajera 5
K. S. Cukrownia	Chodorów

I. L. K. S. Czarni	Lwów, Mochnackiego 17
Harc. K. S. Czuwaj	Przemyśl, Miejski Dworzec
Harc. K. S. Czuwaj	Mościska
S. S. Dnister	Sambor, Legjonów 10
Ż. T. G. S. Dror	Stryj, Moraczewskiego 44
Ż. T. G. Dror	Kołomyja, Szewczenki 9
Ż. K. S. Dror	Chodorów
Ż. T. G. S. Dror	Jarosław, 3 Maja
K. S. Elektrownia	Przemyśl, Targowica 5
K. S. Gladjator	Lwów, Źródlana 1
Ż. K. S. Gordon	Tarnopol, Ruska 44
S. K. S. Górka	Stanisławów, Górka — Sokół II
L. K. S. Grafika	Lwów, Piekarska 18
R. K. S. Granit	Lwów, Pilichowska 22
K. S. Groedlów	Skole
R. S. W. F. Gwiazda-Sztern	Drohobycz, Sobieskiego 24
Ż. K. S. Hagibor	Przemyśl, skrytka poczt. 93
Ż. K. S. Hakoah	Stanisławów, Sedelmajerowska 6
Ż. K. S. Hakoah	Nadwórna, skrytka poczt. 11
T. G. S. Hakoah	Stryj
T. G. Hakoah	Kałusz
Ż. K. S. Hasmonea	Kołomyja, Rynek 52
Ż. K. S. Hasmonea	Lwów, Kilińskiego 3
Ż. S. Heros	Lwów, Słoneczna 42
K. S. Imperator	Lwów, Źródlana 6
W. C. K. S. Janina	Złoczów, Sąd Grodzki
S. K. S. Jarosłavia	Jarosław, skrytka poczt. 13
K. S. Jedenastka	Zimna Woda
K. S. Jedność	Stanisławów, Dekierta 10
Ż. K. S. Jehuda	Tarnopol, Sokoła 22
K. S. P. W. Junak	Drohobycz, Komenda P. W.
Ż. K. S. Jutrzenka	Lwów, Rynek 19
Ż. K. S. Jutrzenka	Mościska
S. R. W. F. Jutrznia	Lwów, Kopernika 12
Ż. K. S. Kadimach	Borysław, Premicz S. A.
Ż. K. S. Kadimach	Lwów, Łokietka 10
R. K. S. Z. Z. Kolejarzy	Lwów, Gródecka 69
W. C. K. S. Korona	Sambor, Poczta
P. K. S. Kresowiacy	Zbaraż, Komenda Policji
W. C. K. S. Kresy	Tarnopol, 54 p. p.
R. K. S. Krośnianka	Krosno, Tow. Uniw. Rob.
L. K. S. Lechja	Lwów, ul. Kopernika 16
K. K. S. Legja	Krosno, Piłsudskiego 1
P. K. S. Legjon	Tarnopol

K. S. Lot	Rzęsna Polska, Bilczewskiego 33
L. K. S. Miejsk. Zakł. Elektr. Lwowianka	Lwów, Wulecka 2
Z. S. M. Ż. Makabi	Stanisławów, skrytka poczt 207
Ż. K. S Makabi	Lwów, Blacharska 9
K. S. S. Młodzieży Polskiej	Rzeszów, Lwowska 8
R. K. S. Młot	Sambor, Kopernika 4
W C. K. S Ognisko	Jarosław, Kpt. Brzeziński, ul. dr. Dietzusa 6
Kol. P. W. Ognisko	Lwów, Dworzec Główny
S. K. S. Orlęta	Bóbrka, Sokól
K S. Orzeł	Przemyśl, Mickiewicza, Dom Żołnierza
T. S. T. Pidhirja	Drohobycz
K S O. S. P Płomień	Chodorów, Ochotnicza Straż Pożarna
K. S. P. W. i W. F. Poczta	Przemyśl, Mickiewicza, Urząd Poczt. I
U. S. S. Podilla	Tarnopol, Lenartowicza 14
W. C K S. Pogoń	Stryj, Składnica Mat. Int.
L. K. S. Pogoń	Lwów, Rutowskiego 23
W. C. S. S. Polonja	Przemyśl, skrytka poczt. 159
U. S. P. Prołom	Stanisławów, Goluchowskiego 54
S. K. S. Raz Dwa Trzy	Stanisławów, Zosina Wola 68
C. W. K. S. Resovia	Rzeszów, Słowackiego 18
S. K. S. Rewera	Stanislawów, skrytka poczt. 26a
K. S. Robotniczy	Lwów, Rynek 8
K S. Ruch	Przemyśl, Dworzec kolejowy
Kol. P. W. Ruch	Stanisławów, Sekcja utrzymania kol.
K. S. Ruch	Lwów, Boimów 22
S. K. S	Sanok, Wydział Powiatowy
U. K. S. Sian	Przemyśl
U. S. S. Skała	Stryj, Trybunalska 17
U. S. S. Skała	Mościska
S. K S Sokół	Chodorów
T. G. Sokół	Kałusz
T. G. Sokół	Sanok
T. G. Sokół	Nisko, Zarząd dóbr
S. K. S. Stanisławowja	Stanisławów, Zarwańska 18
S. K. K. S. Stryjanka	Stryj, Moraczewskiego 27
P. K. S Strzelec	Borysław, skrytka poczt. 60
L. K. S. Strzelec	Lwów, Kurkowa 12

P. D. S. Strzelec	Złoczów, Powiatowa Kasa Oszczędności
K. S. Strzelec	Sambor, Kopernika 13
K. S. Strzelec	Broszniów, Krechowce
K. S. Strzelec	Dobromil, Związek Strzelecki
K. S. Strzelec	Czortków
Zw. Strzel. Strzelec	Jagielnica
K. S. Strzelecki 28	Przemyśl, Gł. Składn. Uzbrojenia
Ż. K. S. Syonid	Lwów, Zniesienie, Żółkiewska 18
L. K. S. G. Świt	Lwów, Łyczakowska 35
L. K. S. Świteź	Lwów, Ogrodnicka 1
K. S. K. Towarzystwa Szkoły Ludowej	Lwów XXV, Warszawska 13
K. S. Trembowelski	Trembowla, 9 pułk ułanów
Ż. K. S. Trumpeldor	Kopyczyńce
S. S. T. U. R. Tur	Stryj, Dojazdowa 22
K. S. T. U. R. Tur	Kołomyja, aleja Wolności 47
T. U. R. Tur	Borysław, Dom Robotniczy
R. K. S. T. R. Tur	Drohobycz, Mickiewicza 40
T. S. Ukraina	Lwów, Japońska 7
W. C. K. S. 49 p. p.	Kołomyja, 49 p. p.
K. S. Zagłębia Naftowego	Rypne
K. S. Zenit	Lwów, Krakowska 9
L. K. S. Zniesienczanka	Lwów XXIV, Dom Oświatowy T. S. L
Winnicki K. S. Zorza	Winniki
R. K. S. Żydowski	Tarnopol, Polna 29
K. S. Żydowski	Sambor, Kraszewskiego 9

Łódzki Okręgowy Związek Piłki Nożnej.
Łódź, Piotrkowska 174.

Ł. Ż. T. G. Bar-Kochba	Łódź, Piotrkowska 110
K. S. Brzeziński	Brzeziny, Sienkiewicza 5
Pab. K. S. Burza	Pabjanice, Fabryczna 12
K. S. Concordia przy Hucie Kara	Piotrków Tryb., Concordia
Pab. Tow. Cyklistów	Pabjanice, Krótka 7
R. S. W. F. Gwiazda	Kalisz, Nowa 16
Ż. S. G. S. Hakoah	Łódź, Zakątna 82
Ż. K. S. Hakoah	Tomaszów Maz., Krzyżowa 22
R. K. S. Huragan	Łódź, 6-go Sierpnia 96
Ż. K. S. Jordan	Łódź, Rzgowska 23

K. S. Kaliski	Kalisz, Warszawska 14
K. S. Kolejowy	Łódź, Dworzec Kaliski
K. S. Koluszkowski	Koluszki
T. S. P. F. Krusche-Ender	Pabjanice, Zamkowa 3
R. K. S. Lechja	Tomaszów Maz., Polna 36
K. S. Legja	Skalmierzyce, Kaliska 38
K. S. Łódzki	Łódź, Piotrkowska
T. S. G. Łódzkie	Łódź, Żeromskiego 73
Ż. K. S. Makabi	Łódź, Gdańska 40
Ż. T. G. S. Makabi	Kalisz, Piłsudskiego 20
Ż. T. G. S. Makabi	Piotrków
Ż. T. G. S. Makabi	Pabjanice, Poprzeczna 12
Ż. T. G. S. Makabi	Tuszyn
Ż. T. G. S. Makabi	Zduńska Wola, Kościuszki 2
R. K. S. Młot	Tomaszów Maz.
R. K. S. Morgensztern	Łódź, Południowa 36
K. S. Moszczenicki	Moszczenica koło Piotrkowa
R. S. S. Naprzód	Łódź, Berka Joselewicza 16
Z. P. M. P. Orlę	Kalisz, Podgórze 16
K. S. Pogoń -	Skalmierzyce Nowe, 29 Grudnia 9
W. K. S. Prosna	Kalisz, 29 p. p.
K. S. przy Zakład. fabr. Sp. akc. I. K. Poznański	Łódź, Ogrodowa 17
K. S. Rudzki	Ruda Pabjan., skrzynka poczt. 25
R. K. S. Ruch przy Z. Z. K.	Piotrków, Legjonów 6
K. S. Zjedn. Zakładów Scheiblera i Grohmana	Łódź, Przędzalniana
S. S. P. N. Szczerbiec przy Kole Młodzieży Wiejskiej	Wolbórz
K. S. Siła	Koluszki, 11-go Listopada 8
R. K. S. Skra	Piotrków, Piłsudskiego 64
T. S. Sokól	Pabjanice, Puławska 8 m. 93
T. G. Sokół	Zgierz, Sienkiewicza 31
T. G. Sokół	Zduńska Wola, Kościuszki 6
T. G. Sokół	Sieradz, skrzynka poczt. 40
K. S. Strzelec	Sieradz
S. K. S. Strzelec	Brzeziny
K. S. Strzelec	Aleksandrów
S. S. Strzelec	Tomaszów Mazowiecki
K. S. Strzelec	Kalisz, Górnośląska 1
K. S. Strzelecki	Łódź, Skwerowa 1
R. S. S. Sztern	Łódź, Kościuszki 21
Ż. R. K. S. Sztern	Pabjanice, skrzynka poczt. 25
Ż. R. K. S. Sztern	Zduńska Wola

K. S. Tomaszowianka	Tomaszów Maz., Pałacowa 15
Ł. O. M. R. K. S. Tur	Łódź, Kilińskiego 115
R. K. S. Tur	Pabjanice, Bagatela 8
R. K. S. Tur	Tomaszów Maz.
R. K. S. Tur	Zduńska Wola, Belwederska 13
K. S. Union-Touring	Łódź, Przejazd 7
W. K. S. Łódź	Łódź, Listopada 83
R. T. S. Widzew	Łódź, Rokicińska 62
K. S. Widzewska Manufaktura	Łódź, Rokicińska 81
K. S. Żydowski	Sieradz, Kościuszki
T. G. S. Żydowskie	Tomaszów, Wesoła 12
S. S. G. Żydowskie	Zduńska Wola, Piłsudskiego 16

Poleski Okręgowy Związek Piłki Nożnej

Brześć n/Bugiem, Jagiellońska 6.

Z. T. G. S. Hakoah	Pińsk, Bernardyńska 14
K. S. Kobryń	Kobryń
R. K. S. Kresy	Brześć n/Bugiem, Długa 16
R. K. S. Ruch	Brześć n/Bugiem, Steckiewicza 31
K. S. Strzelec	Bielsk Podlaski, Powiat. Komenda Związku Strzeleckiego
Podof. K. S. Twierdza	Brześć n/Bugiem, skrzyn. poczt. 54
W. K. S. 4 Dywizjonu Panc	Brześć n/Bugiem, Koszary Gen. Hallera
T. S. Żydowskie	Brześć n/Bugiem, Listowskiego 16
K. S. Żydowski	Brześć n/Bugiem

Pomorski Okręgowy Związek Piłki Nożnej

Bydgoszcz, skr. pocztowa 121.

K. S. Amator	Bydgoszcz, Nakielska 51
K. S. Astorja	Bydgoszcz, skrytka poczt. 86
R. K. S. Bałtyk	Bydgoszcz, Łokietka 16
K. S. Brda	Gdynia, Werner, Gdyńska Sp Mieszk.
K. S. Chojniczanka	Chojnice, Dworcowa 15
K. S. Czarni	Nakło, Skargi 13
K. S. Gdynia	Gdynia, skrytka poczt. 81
K. S. Goplanja	Inowrocław, Studzienna 10
K. S. Grudziądz	Grudziądz, Marszałka Focha 22
Tor. K. S. Gryf	Toruń, 8 Bataljon Sanitarny, kpt. Brózda

Oddz. P. N. Gwiazda	Bydgoszcz, Wrocławska 11
K. S. Iron	Bydgoszcz, Grunwaldzka 123
K. S. Jedność	Toruń, Legjonu 29
Stow. Młodz. Polsk. Jedność	Weyherowo, Walowa 2
K. S. Kabel Polski	Bydgoszcz, Fordońska 106
Stow. Młodzieży Polskiej	Chojnice, Dworcowa 12
R. K. S. Naprzód	Grudziądz, Rybacka 41
T. S. Olimpja	Grudziądz, plac 23 Stycznia 18
K. S. Grudziądz	Grudziądz, fabryka Pepege
K. S. Polonia	Bydgoszcz, p. Okoński, Artyleryjska 11
K. S. Pocztowy	Bydgoszcz, Dyr. Poczt. i Telegr.
K. S. Promień	Bydgoszcz, Jagiellońska 55
K. S. Rezerwa	Gdynia
Oddz. P. N. Sokół I	Bydgoszcz, Dworcowa 90
Oddz. P. N. Sokół	Tczew
Oddz. P. N. Sokół V	Bydgoszcz, Na wzgórzu 12
T. G. Sokół	Chojnice, Dworcowa 7
K. K. S. Sparta	Bydgoszcz, Staszyca 4
Związek Strzelecki Starogard	Starogard, Komenda P. W.
Klub Lawn Tenisowy Toruński	Toruń, Mickiewicza 87
K. S. Toruński	Toruń, Małe Garbary 6
K. S. Unja	Tczew, Kolejowe Warsztaty
K. S. Unja	Solec, Rynek 7
K. S. Warmar	Gdynia, Warszt. Maryn. Wojen.
K. S. Wisła	Tczew, Sąd Grodzki

Poznański Okręgowy Związek Piłki Nożnej
Poznań, Marcinkowskiego 13.

K. S. Blask	Poznań, Starołęka, Św. Andrzeja 16
K. S. Britania	Poznań, Środka 6a
K. S. H. Cegielski	Poznań, Górna Wilda 136
K. S. Concordia	Murowana Goślina, Kochanowskiego 36
K. S. Cybina	Poznań, Środka 6 m. 3
K. S. Czarni	Poznań, Strzelecka 31
Wol. K. S. Czarni	Wolsztyn, Poniatowskiego 25
K. S. Czempiński	Czempiń, Brówko Nowe
K. S. Dyskobolja	Grodzisk Wielkopolski, skrzynka poczt. 2
K. S. Korona	Poznań, Rynek Łazarski 2
K. S. Kościański	Kościan, Czempińska 18

K. S. Kolejowego Przysp. Wojsk.	Poznań
K. S. Lechja	Gniezno, Cierpięgi 7 m. 1
K. S. Legja	Poznań, Wały Batorego 5
K. S. Legja	Środa, Kilińskiego 17
K. S. Lipno	Stęszew, Łaskowa 10
T. S. Maraton	Poznań, Pamiątkowa 11
K. S. Naprzód	Poznań
K. S. Nielba	Węgrowiec, Kryńska 2
K. S. Olimpja	Poznań, Wszystkich Świętych
K. S. Ostrowia	Ostrów Wielkopolski, Kościuszki 10
K. S. Ostrowski	Ostrów Wielkopolski, Kolejowa 21
K. S. Rawicki	Rawicz, Wały Batorego 21
K. S. Rogoziński	Rogoźno, Czarnkowska 140
K. S. San	Poznań, Matejki 56 m. 3
K. S. Skra	Poznań, Jeżycka 1
K. S. Sława	Poznań, Zagórze 2
T. G. Sokół	Leszno, Rynek 26/27
T. G. Sokół	Kępno, Magistrat
T. G. Sokół	Rawicz, Wały Kościuszki 29 a
T. G. Sokół II	Poznań, Jeżycka 33 m. 20
T. G. Sokół VIII	Poznań, Tylne Chwaliszewo 24
T. G. Sokół	Opalenica, Opalińskich 1
S. P. N. T. G. Sokół	Zduny, Pienkunicza 3
T. G. Sokół	Mosin, Poznańska 36 m. 3, Marchelek Leon
K. S. Sparta	Poznań, Matejki 4
K. S. Sparta	Oborniki, Dworcowa 1
K. S. Stella	Gniezno, Trzemeszańska 6
St. S.	Swarzędz, Stary Rynek 16 m. 4
K. S. Strumyk	Poznań, Strumykowa 33 m. 5
K. S. Strzelecki	Środa, p. Hornberger
K. S. Strzelecki	Śrem, Urząd Skarbowy
K. S. Śremski	Śrem, Poznańska 9
K. S. Unja	Kościan, Św. Ducha 10
K. S. Unja	Poznań, Marszalka Focha 40
K. S. Unja	Swarzędz, Nowy Świat 21
K. S. Venus	Gniezno, Rzeźnicka 1
K. S. Victoria	Poznań, Niegolewskich 18
K. S. Victoria	Września, Warszawska 5
K. S. Victoria	Jarocin, Krakowska 72
K. S. Wisła	Borek, Rynek 4
K. S. Warta	Poznań, Marcinkowskiego 26

Stanisławowski Okręgowy Związek Piłki Nożnej.

Stanisławów, 3 Maja 3.

Z. K. S. „Admira"	Stanisławów, Chybione
S. K. S. „Baworów"	Kopyczyńce
Sok. K. S. „Belweder	Stanisławów, Sokoła 2
U. T. S. „Beskid"	Nadworna, dr. Sclepej
P. K. S. „Bystrzyca"	Urząd Pocztowy
S. K. S. „Bystrzyca"	Stanisławów, Konopnickiej 15

Śląski Okręgowy Związek Piłki Nożnej.

Katowice, Pocztowa 11.

K. S. Amatorski	Królewska Huta, Chrobrego 7
K. S. Beskid	Andrychów
K. S. Bialski	Biała, Hałenowska 41
T. S. Biała - Lipnik	Biała, Komorowicka 4
Bielitzer-Bialaer Sport Verein	Bielsko, Wzgórze 7
K. S. Błyskawica	Kopalnia Emma
K. S. Brynica	Kamień, Powstańców
K. S. Brzeziny Śląskie	Brzeziny Śl., Szkolna 5
K. S. Bytków	Bytków, Michałkowska 1
K. S. Chorzów	Chorzów, Państwowa Fabryka Związków Azotowych
K. S. Concordia	Knurów, Spółdzielcza 5
K. S. Czarni	Chropaczów, Kowalska 1
T. S. Czarni	Oświęcim, Walcownia cynku
K. S. Czarni	Gorzycki, Fryderyka 8
R. K. S. Czarni	Zabłocie, Żywiec 2
K. S. Czarni	Blachówka
K. S. Dąb 1922	Katowice, Dębowa 1
K. S. Diana 1905	Katowice, Zielona 26
I F. C. Erster Fussball-Club 1905	Katowice, Dworcowa 11
K. S. Getepe	Tarnowskie Góry, Hutnicza 6 — 10
K. S. Godów 1931	Godów
K. S. Godów 1927	Gołkowice
S. K. S. Grażyna	Dziedzice, skrytka poczt. 19
K. S. Gwiazda	Skrzyszów
K. S. Gwiazda	Brzezinka, Laryska 206
K. S. Hakoah	Bielsko, 3 Maja
K. S. Haller	Brzeziny Śląskie, Warszawska 53

K. S. Haller	Wielkie Hajduki, Dyrekcja Huty Bismarka
T. S. Hejnał	Kąty, Rynek
K. S. Iskra	Siemianowice, Wandy 11
K. S. Jedność	Michałkowice, Kościelna 14
K. S. Jedność	Popielów
K. S. 1907	Siemianowice, Szeflera 2
K. S. 1906	Katowice III, Wojciechowskiego 135
Ż. T. G. S. Kadimach	Oświęcim, Kolejowa 18
K. S. 1906	Mysłowice, Bytomska 11
K. S. 1909 F. z.	Mysłowice, Kopalnia
K. S. 1920	Rybnik, Rudzka 39
K. S. 1922	Mała Dąbrówka, Siemianowicka 7
K. S. 1923	Czerwionka
K. S. 1924	Szopienice, Warszawska 26
K. S. 1925	Wełnowiec, Szyb Agnieszki
K. S. I	Tarnowskie Góry, Powstańców 19
Przysposobienie Wojskowe Kolejowe	Katowice, Dyrekcja Kolei Państw.
Koło Pole Zachodnie	Królewska Huta, Szarlociniec
T. G. S. przy Polskich Kopalniach Skarbowych	
T. S. Koszarawa	Żywiec, Kasa Chorych
K. S. Kościuszko	Szopienice, Hutnicza 1
Górnośląski K. S. Kresy	Królewska Huta, Dyrekcja Skarbofermu
K. S. Leszczyński	Biała — Leszczyny, Żywiecka 42
K. S. Ligocianka	Katowice — Ligota, Kredytowa 8
Ż. T. G. S. Makabi	Zabłocie, koło Żywca
K. S. 32 Marklowice	Marklowice
S. Młodzieży Polskiej	Kostuchno, Miazgi 4
K. S. Młodzieży Powstańczej	Wodzisław, Korfantego 10
T. S. Murcki	Murcki, Urząd Gminny
K. S. Naprzód	Katowice III, Narutowicza 5
Z. T. S. Naprzód	Lipiny, skrytka pocztowa
K. S. Naprzód	Ruda, Krakowska 11
K. S. Naprzód	Kikoszyce
K. S. Naprzód 1923	Rydułtowy, Dworcowa 43
K. S. Nikisz 1920	Nikiszowiec, szkoła
K. S. Odra	Szarlej, Urząd Gminny
K. S. Odra	Miasteczko, Dworzec 7
K. S. Olimpja	Boruszowiec
K. S. Orkan	W. Dąbrówka, Kościuszki 47

K. S. Orzegów 1927	Orzegów, Stawowa 17
K. S. Orzeł	Wełnowiec, Wandy 5
K. S. Orzeł	Mokre Śl., Huta
K. S. Pierwszy	Chwałkowice, Stara Kolonja
K. S. Pierwszy	Szyby Blücher
Przysp. Wojsk. i W. F. Pocztowy	Katowice, Dyrekcja Poczt i Telegrafów
K. S. Pogoń	Katowice, Powstańców 8 m. 13
K. S. Pogoń	Nowy Bytom, pl. Wolności 1
K. S. Pogoń	Imielin, ul. Wandy
K. S. Pogoń	Kolonja Beatia
K. S. Polonia	Lubliniec, Rynek
K. S. Policyjny	Katowice, Powiatowa Komenda Policji
K. S. Poniatowski	Godula, Szafgotsza
K. S. Powstaniec	Brzezinka, 3 Maja 68
K. S. Powstaniec	Janów
K. S. Pszczyna	Pszczyna, Poniatowskiego 3
T. G. S. Radlińskie	Radlin
K. S. Radziejów 1932	Radziejów
K. S. Robotniczy	Orzechowice, Urząd Gminny
K. S. Robotniczy	Brzeszcze
K. S. Robotniczy	Oświęcim, Sienkiewicza 3
K. S. Roemer	Kopalnia Roemer
K. S. Rozdzień — Szopienice	Rozdzień — Szopienice, Jana 2
Zjedn. K. S. Rozwój	Katowice, Wincentego Pola 1
K. S. Ruch	W. Hajduki, skrytka poczt. 17
K. S. Ruch	Radzionków, Wiktora 3
K. S. Silesia	Paruszowice, Huta Silesia
K. S. Silesia 1919	Łagiewniki, Sienkiewicza 12
T. S. Siła	Zablocie Żywiec, Fabryka skór
K. S. Skoczów	Skoczów, poczta Cieszyn
K. S. Slavia	Ruda, Kościelna 21
K. S. Słowian	Katowice II, S-ka Akc. Ferrum
T. S. i L. Słupna	Słupna
K. S. Sokół	Wielki Chełm, Dworcowa 9
K. S. Sokół	Bieruń Nowy, Urząd Okręgowy
K. S. Sokół	Brzeszcze, Kopalnia
T. S. Sola	Żywiec, Kraszewskiego 243
T. S. Sola	Oświęcim 40
Sportklub	Bielsko, Sixta 3
T. Sportowe 1920	Katowice II, ks. Bończyka 7
K. S. Stadjon	Królewska Huta, Magistrat, pokój 61

K. S. Stadjon	Mikołów, Krakowska 7
K. S. Stella	Nowe Hajduki, 3 Maja 1
D. F. C. Sturm	Bielsko, Pułaskiego
K. S. Strzelec	Szarlej, Piekarska 1
K. S. Strzelec	Rojca, Kopalniana 2
K. S. Strzelec	Brzeszcze, koło Oświęcima
K. S. Strzelec	Pszów, Rydułtowa 3
K. S Strzelec 1932	Czerwionka
K. S Strzelec	Leszczyny
K S Strzelec	Gorzyczki
K. S. Strzelecki	Cieszyn, Błogoska 18
K. S. Śląsk	Świętochłowice, Kościuszki 9
K. S. Śląsk 1915	Siemianowice Śl., Wandy 29
K. S. Śląsk	Głożyny, Rymera 7
K S. Śląsk	Tarnowskie Góry, Spółka Bracka
K. S. Świerklaniec	Świerklaniec
K. S. Unja	Kosztowy, Dworcowa 170
K S. Unja	Kończyce, Górnicza 11
K. S. Unja	Strzybica
K S. Unja	Łaziska
K. S. Walka	Makoszowy, Urząd Gminny
K. S Wawel	Nowa Wieś, 3 Maja 45
K. S. Wilhelmina	Szopienice
W K. S.	Tarnowskie Góry, 11 pułk piechoty
Wychowanie Fiz. i P. W	Niewiadom
T. G. S. Pol. Kop. Skarb Wyzwolenie	Łagiewniki, Kościelna 52
K S Zet-Ka	Wielkie Hajduki
K. S. Zgoda	Repty Nowe, 3 Maja 18
T. G. S. Pol. Kop. Skarb. Zgoda	Bielszowiec, Kopalnia
K. S. Żory	Żory, Boryńska 4
K. S Żwirko przy Zw Strzel.	Olza
K S. Żydowski	Katowice, Mickiewicza 2

Warszawski Okręgowy Związek Piłki Nożnej

Warszawa, Nowowiejska 2.

Z. S. Akademicki	Warszawa, Akademicka 5
Z. S. S. Akademickie	Warszawa, Namiestnikowska 7
K. S. Amatorski „26"	Warszawa, Śliska 9
Ż. T. G. S. Bar-Kochba	Warszawa, Szeroka 31
Ż. T. G. S Bejtar	Warszawa, Wałowa 2a
K S Bejtar	Kutno

R. K. S. Błyskawica	Warszawa, Leszno 49
R. K. S. Bojer	Warszawa, Nowolipie 7
K. S. Bzura	Sochaczew, skrzynka poczt. 39
K. S. Ceratowianka	Warszawa Czerniakowska 84
Ż. K. S. Concordia	Gostynin, Rynek
W. C. K. S. Cuiavia	Włocławek, Stodolna, 14 pułk piechoty
R. K. S. Czarni	Warszawa, Mylna 7
R. K. S. Danuta	Gocławek, Hutnicza 1
K. S. Drukarz	Warszawa, Nowy Świat 38
R. K. S. Elektryczność	Warszawa, Elektryczna 2
R. K. S. Górczanka	Warszawa, Tuszyńska 14
Ż. R. K. S. Gwiazda	Włocławek, 3 Maja 18
K. S. Gwiazda	Warszawa, Dzielna 9
R. K. S. Gwiazda	Płock, Stary Rynek 11
K. S. Hakoah	Warszawa, Targowa 47
Ż. R. K. S. Hapoel	Warszawa, Gęsia 14
Ż. R. K. S. Hapoel	Żyrardów
Ż. R. K. S. Hapoel	Płock
Ż. K. S. Hasmonea 33	Warszawa, Ogrodowa 8a
K. S. Huragan	Wołomin, Długa 53
R. K. S. Jawor	Warszawa, Wioślarska 12
R. K. S. Jur	Warszawa, Radzymińska 61
S. W. F. Jutrznia	Kutno, Królewska 12
Ż. R. K. S. Jutrznia	Płock
K. S. Kadra	Rembertów, W. Z. Pir.
K. S. Kongresówka	Warszawa, Wiktorska 3
R. K. S. Kordjan	Warszawa, Julianowska 5
Ż. R. K. S. Kraft — Siła	Nowy Dwór, Zakroczymska 42
K. S. Kutnowianka	Kutno, Narutowicza 19
K. S. Laur 29	Warszawa, Polna 34
W. K. S. Legja	Warszawa, Myśliwiecka 4
K. S. Lipnowski	Lipno, Gdańska 12
Ż. T. G. S. Makabi	Warszawa, Nalewki 2a
K. S. Makabi	Wiskitki, Lewkowicz
Ż. T. G. S. Makabi	Włocławek, Królewska 33
Ż. T. G. S. Makabi	Kutno, Narutowicza 16
Ż. T. G. S. Makabi	Płock
K. S. Maraton	Warszawa, Zamenhofa 11
R. K. S. Marymont	Warszawa, Ustronie 2
T. S. Mazovia	Radzymin, Zawadzka 1
R. K. S. Mazur	Mińsk Mazowiecki, Stankowicza 13
K. S. Mazur	Gostynin, Rynek
Stow. Mechaników Lotniczych	Warszawa, Elektoralna 47

Z. S. im. Wojtulewicza Ochota	Warszawa, Tarczyńska 8
K. S. Okęcianka	Warszawa, Krakowska 38
K. S. Olimpja	Wołomin, Łąkowa 24
K. S. Ordon	Warszawa, Jabłonowska
T. S. O. Orkan	Warszawa, Dworska 31
K. S. Orzeł	Warszawa, Podskarbińska 5
K. S. Otwocki	Otwock, Wawerska 2
K. K. S. Parowóz	Kutno, Nowy Rynek
S. K. Pocztowy	Warszawa, pl. Napoleona 8
Grodz. K. S. Pogoń	Grodzisk, Kościuszki 6
K. S. Polonia	Warszawa, Bielańska 7
S. G. S. Potęga	Warszawa, Jagiellońska 36
R. K. S. Prąd	Warszawa, Wioślarska 12
R. K. S. Przedświt	Warszawa, Chłodna 41
Stow. Młodz. Przyszłość	Włochy, Fabryczna 3
K. S. Pwatt	Warszawa, Grochowska 30
K. S. Reduta	Warszawa, Sitkowska 9
S. G. S. Rekord	Warszawa, Warmińska 8
R. K. S. Robur	Warszawa, Strzelecka 25
R. K. S. Rywal	Warszawa, Zamojskiego 32
R. T. K. S. Sarmata	Warszawa, Leszno 53
R. K. S. Siła	Żyrardów, Willego 26
R. K. S. Siła	Wołomin, skrzynka poczt. 32
K. S. Skoda	Warszawa, pl. 3 Krzyży
R. K. S. Skra	Warszawa, Okopowa 43/47
K. S. Slavia	Warszawa, Krucza 7
K. S. Słowianka	Warszawa, Senatorska 29
K. S. Sokolęta	Warszawa, Widok
T. G. S. Sokół	Piaseczno, apteka
T. G. Sokół	Kutno, Kilińskiego 9
K. S. Sparta	Warszawa, Chmielna 122
O. K. S. Start	Ożarów, p. Perkowski
S. K. S. Strzelec	Warszawa, fort Bema
K. S. Związku Strzeleckiego	Kutno, Miła 4 m. 1
R. K. S. Świt	Warszawa, Ludna 10
T. K. W. Szmulowianka	Warszawa, Radzymińska 38
R. T. K. S. Tramwajarz	Warszawa, Wolska 1
R. K. S. Tur	Włocławek, Kościuszki 6
R. K. S. Tur	Kutno, Narutowicza 12
R. D. S. Turowianka	Wołomin, skrzynka poczt. 32
K. S. Warszawianka	Warszawa, Wawelska, róg Uniwersyteckiej
K. S. Warszawski „22"	Warszawa, Marszałkowska 42
Centr. Warsztaty Samochodowe	Warszawa, Terespolska 34

R. K. S. Weker	Warszawa, Grochowska 133
K. S. Wicher	Płock, Sienkiewicza 31
K. S. Wichura	Warszawa, Miodowa 32
Ż. K. S. Wolanka	Warszawa, Wolska 128
Państw. Zakłady Lotnicze	Warszawa, Puławska 2a
K. S. Ząbkovita	Ząbki, poczta Zielonka
K. S. Zenit	Warszawa, Gęsia 7
S. K. S. Zgoda	Skierniewice, sekretarjat sejmiku
R. K. S. Znicz	Pruszków, Stalowa 12
R. K. S. Zorza	Warszawa, Objazdowa 1
K. S. Żagiew	Warszawa, Stalowa 18
R. K. S. Żar	Warszawa, Namiestnikowska 9
R. K. S. Żoliborzanka	Warszawa, Schronisko Miejskie
K. S. Żyrardowianka	Żyrardów, skrzynka poczt. 71

Wileński Okręgowy Związek Piłki Nożnej.

Wilno, Koszary I Brygady Leg.

Ż. K. S. Akademicki	Wilno, Ludwisarska 4
K. S. Drukarz	Wilno, Biskupia 4
K. S. P. N. 9 Dywizjonu Art. Kon.	Baranowicze, 9 D. A. K.
Pol. K. S. Lida	Lida, Falkowskiego 25
Ż. T. G. S. Makabi	Wilno, Św. Nikodema 6
Ż. T. G. S. Makabi	Baranowicze, Szeptyckiego 51
Ż. T. G. S. Makabi	Słonim, Mickiewicza 15
Ż. T. G. S. Makabi	Nowogródek, Wielki Rynek
K. K. S. Ognisko	Kolejowa 19, Wilno
W. K. S. Śmigły	Wilno, Koszary I Brygady Leg.
W. K. S. 78 p. p.	Baranowicze, Koszary Kościuszki, b. 100

Wołyński Okręgowy Związek Piłki Nożnej.

Równe, skr. pocztowa 260.

Ż. T. G. S. Amatorzy	Włodzimierz, Katedralna 5
P. T. G. S. Czarni	Kostopol, Piłsudskiego, M. Kostruba
R. S. W. F. Gwiazda — Sztern	Kowel, skrzynka poczt. 113
Ż. K. S. Hakoah	Równe, Handlowa 9
Ż. K. S. Hakoah	Dubno, Aleksandrowicza 8
Ż. K. S. Hapoel	Łuck, Jagiellońska 20

Ż. K. S. Hasmonea	Równe, Zamkowa 14
Ż. K. S. Hasmonea	Kowel, Bank Ludowy, p. Gilwarg
Ż. K. S. Hasmonea	Łuck, Jagiellońska 5
Ż. K. S. Hasmonea	Krzemieniec, Dyrektorska 13
S. R. W. F. Jutrznia	Krzemieniec, Szeroka 3, Wadonos Szmul
S. R. W. F. Jutrznia	Równe, 3 Maja 103
S. R. W. F. Jutrznia	Łuck, Zrzeszenie Szkół Żyd.
Ż. K. S. Kadimach	Łuck, Bol. Chrobrego 63, F. Bar
Kolejowe Przysp. Wojsk.	Równe, Urząd Ruchu
K. S. Krzemieniecki	Krzemieniec, Zarząd drogowy
P. W. Pocztowe	Łuck, Urząd pocztowy 1
Woł. K. S. Pogoń	Równe, skrz. poczt. 53
K. S. Policyjny	Równe, 3 Maja 45, Pow. Kom. Pol. Państw.
K. S. Policyjny	Łuck, Woj. Kom. Policji Państw
Koło Sportowe Policyjne	Włodzimierz, Katedralna 5
P. T. G. Sokół	Dubno, Urząd ziemski, p. Suchocki
Ł. K. S. Strzelec	Łuck, Żeromskiego 19
Ż. K. S. Szomrija	Równe, Zamkowa 14
Ż. K. S. Trumpeldorja	Kostopol, Leśna 49
Tow. Uniw. Rob. Tur	Kowel, Związek Zaw. Prac. Kol.
W. K. S.	Równe, Koszary 45 p. p.
W. K. S.	Łuck, Koszary 24 p. p.
Związek Strzelecki	Równe, ul. Gen. Hallera, Pow. Kom. P. W.
Związek Strzelecki	Zdołbunów, Rynek, Pow. Kom. Pol. Państw.
Związek Strzelecki	Janowa Dolina

POLSKI ZWIĄZEK LEKKOATLETYCZNY

(Fédération Polonaise Athlétique).

Warszawa, Wiejska 11, telefon 915-00

Prezes	inż. Wacław Znajdowski
Wiceprezesi	mjr. Józef Szkolnikowski
	dyr. Franciszek Slachciak
	nacz. Walenty Foryś
Sekretarz	A. Szenajch
Skarbnik	S. Dziarczykowski

Członkowie	kpt. Józef Baran
	Z. Paruszewski
	M. Sienkiewicz
	rtm. A. Tuczemski
	M. Miłobędzka
	C. Foryś

Białostocki Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Białystok, ul. Legjonowa 6, Ośrodek Wychowania Fizycznego.

W. K. S. Jagiellonja	Białystok, Jan Mieszkowski, starosta grodzki
P. K. S. Sparta	Białystok, Legjonowa 6
Stow. Młodzieży Polskiej	Łomża, ul. Dworska 39, skrz. p. 59
Ż. T. G. S. Makabi	Białystok, Legjonowa 6
Zjednoczenie Zw. Młodz. Wiejskiej i Ludowej	Białystok, Legjonowa 6
Żydowski Klub Sportowy	Białystok, Legjonowa 6
R. K. S. Promień (dawniej Jutrzenka)	Białystok, ul. Kraszewskiego 17, Berkner-Rubinowicz
Zw. Strzelecki	Białystok, Legjonowa 6
Polska YMCA	Białystok, Legjonowa 6
Polic. K. S. Lechja	Grodno, Stanisław Miciński, nadkomisarz P. P.
Ż. T. G. S. Makabi	Grodno
Grodz. K. Strzel. Cresovia	Grodno
R. S. Robotn. Organiz. Samopomocy Słońce	Grodno, Petrulanis
Żydowski K. S. Kraft — Siła	Białystok, Grochowa 2
W. K. S. Centr. Szkoły Podoficerskiej K. O. P.	Osowiec, por. Kasperek
T. G. Sokół	Białystok, Legjonowa 6

Krakowski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Kraków, Straszewskiego 18, II piętro.

K. S. Cracovia	Kraków, Wielopole 4, m. 6
Ż. K. S. Makabi	Kraków, skrz. poczt. 372
T. G. Sokół	Kraków, Wolska 27
T. S. Wisła	Kraków, Senatorska 1, Kaleta

A. Z. S.	Kraków, Kościuszki 12
R. K. S. Legja	Kraków, Kremerowska 8
Ż. T. G. S. Samson	Tarnów, T-wo Eskontowe, Reich
Kolejowy K. S.	Tarnów
W. K. S. Tarnovia	Tarnów, 16 p. p., mjr. Wasilewski
K. S. Tempo	Tarnów, pl. Sobieskiego 2, kpt. Frączkiewicz
Policyjny K. S.	Tarnów, Juljan Syrek
T. G. Sokół	Kraków, Straszewskiego 18, II p.
T. G. Sokół	Chrzanów, al. Henryka 930, Radzikowski
T. G. Sokół	Jaworzno, St. Stankiewicz, Magistrat
T. G. Sokół	Trzebinia, stacja, Lelo
T. G. Sokół	Siersza — kopalnia Artur, Zegartowski
K. S. Victoria	Jaworzno, inż. Wł. Zechenter
K. S. Strzelec	Tarnów, pl. Sobieskiego 2, kpt. Frączkiewicz
Krynickie T-wo Hokejowe	Krynica Zdrój — Komisja Zdrojowa
Ż. T. G. S. Makabi	Krynica Zdrój, Zygmunt Krumholz, „Marja"
Kółko Sportowe „Krynica"	Krynica Zdrój, Marjan Kaczyński, Dom Zdrojowy
Zw. Strzelecki	Krynica, Dr. Graba-Łęcki
Stow. Młodzieży Polskiej	Krynica Zdrój, plebanja
K. S. Straży Pożarnej	Krynica Zdrój — Miejska Straż Pożarna

Lubelski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Lublin, Dom Żołnierza

K. S. Unja	Lublin — Dom Żołnierza
T. G. Sokół	Kozłówka, poczta Lubartów
A. Z. S.	Lublin — Dom Żołnierza
K. S. Strzelec	Lublin — Dom Żołnierza
K. S. Rezerwa	Lublin, S. Grabowski, Magistrat

Lwowski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Lwów, Jagiellońska 16, Ign. Chigier.

L. K. S. Pogoń	Lwów, Rutowskiego 23
A. Z. S.	Lwów, Uniwersytet
Z. T. G. Dror	Lwów, Frydrychów 5
Lwowski K. S. Lechja	Lwów, Kopernika 16
I. L. K. S. Czarni	Lwów, Mochnackiego 17
P. T. G. Sokół — Macierz	Lwów, Zimorowicza 8
Ż. K. S. Hasmonea	Lwów, Kilińskiego 3
Żydowski K. S. Makabi	Lwów, Blacharska 9
Turowa Drużyna Sportowa	Lwów, Rutowskiego 23
C. W. G. S. Polonia	Przemyśl, ul. Hausera 4, Szostak
P. T. G. Sokół	Przemyśl, Ośrodek W. F.
Ż. K. S. Hagibor	Przemyśl, skrz. poczt. 93
Harcerski K. S. Czuwaj	Przemyśl, Miejski Dworzec Zasobów, Krupiński
Zw. Strzelecki, Oddział Żeński	Przemyśl, mjrowa Krechowiczowa, Ośrodek
T. G. Sokół	Jarosław, ul. Dietziusa, kpt. Brzeziński
W. K. S. Ognisko	Jarosław, ppłk. Sheybal
Żyd. T. G. Hakoah	Stryj, Mickiewicza 40, Steininger.

Łódzki Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Łódź, ul. Narutowicza 96, Szumlewski.

Łódzki Klub Sportowy	Łódź, Piotrkowska 174
K. P. Z. Z. P. Zjednoczone Scheibler i Grohman	Łódź, Targowa 65
T. G. Sokół	Łódź, Zakłady Scheiblera i Grohmana, Lindner
Zw. Strzelecki	Łódź, Piotrkowska 100
K. S. O. fabr. L. Geyer	Łódź, Piotrkowska 289
Widzewska Manufaktura	Łódź, Widzew
K. S. Ikape — I. K. Poznański	Łódź, Ogrodowa 17
Ż. T. G. S. Makabi	Łódź
Policyjny K. S.	Łódź, Żeromskiego 88
W. K. S.	Łódź, 11 Listopada 83, pokój 31
Łódzki Powiatowy Strzelecki K. S.	Łódź, Piotrkowska 100, II piętro, pokój 1

Zw. Strzelecki	Kalisz, Kolegjalna 2
T. G. Sokół	Kalisz, pl. Kilińskiego 2
W. K. S. Prosna	Kalisz, Kolegjalna, 29 pułk strz. kaniowskich
Stow. Młodz. Polskiej	Kalisz, ul. 3 Maja 13, Dom Młodzieży
T. S. Krusche Ender	Pabjanice
T. G. Sokół	Pabjanice, Kilińskiego 18
K. S. Tomaszowska Fabryka Sztucznego Jedwabiu	Tomaszów Mazowiecki
Żyd. Tow. Gimn. Sportowe	Tomaszów Maz., Wschodnia 18, Jakubowicz
T. G. Sokół	Piotrków, pl. Kościuszki 6, skrz. poczt. 44
K. S. Strzelec	Piotrków, ul. 3 Maja 9, I piętro
K. S. przy Zakładach Ostrowieckich	Ostrowiec Kielecki
K. S. Denków	Ostrowiec Kielecki, St. Kwiecień, Zakłady Ostrowieckie
Makabi, Ostrowiec	Ostrowiec Kielecki, Alterman
Union Touring Klub	Łódź, ul. Przejazd 7
K. S. Hakoah	Łódź, Piotrkowska 83

Pomorski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Bydgoszcz, ul. św. Trójcy 35 m. 26.

T. G. Sokół I	Bydgoszcz, Toruńska 9, Majtkowski
T. G. Sokół Żeński	Bydgoszcz, Dworcowa 5, Piotrowska
T. G. Sokół V	Bydgoszcz, Ułańska 10, K. Wojewoda
K. S. Polonia	Bydgoszcz, Racławicka 7, Walendowski
Policyjny K. S.	Bydgoszcz, Jagiellońska, Komenda P. P.
S. M. P. Gwiazda	Bydgoszcz, Ścieżka 1, m. 8, Schmidt
S. M. P. Naprzód	Bydgoszcz, Sienkiewicza 38, Gerth
K. S. Szkoła Podchorążych	Bydgoszcz, Gdańska, por. Piesowicz

W. K. S. 61 p. p. Pleszczenica	Bydgoszcz, Kordeckiego 23, Karliński
T. G. Sokół I	Toruń, Nowy Rynek 20
T. G. Sokół	Chojnice, Człuchowska 57, Pawłowski
T. G. Sokół Żeński	Grudziądz, Lipowa 3, Kaczmarkówna
T. G. Sokół I	Grudziądz, Grudziądzka 14, Felski
Grudziądzki Klub Sportowy	Grudziądz, Dworcowa 31, Stempel
S. M. P. Orzeł	Bydgoszcz — Czyżkówko
A. Z. S.	Gdańsk, Heeresanger 11-a
T. G. Sokół	Tuchola

Poznański Okręgowy Związek Lekkoatletyczny

Poznań, ul. Jackowskiego 72, Mondralówna.

A. Z. S.	Poznań, Zamek, wartownia
K. S. Warta	Poznań, Marcinkowskiego 26
T. G. Sokół	Poznań, Małe Garbary 8
K. S. Sparta	Poznań, Poznańska 22, Szumiński
K. S. Cegielski	Poznań, Górna Wilda 142
Stow. Młodz. Polskiej	Poznań, pl. Nowomiejski
Dyskobolja	Grodzisk Pozn., skrz. poczt 2
T. G. Sokół	Leszno, Święcichowska 32
K. S. Korona	Poznań — Łazarz, St. Przybylski, Rynek Łaz. 12
T. G. Sokół	Gniezno, Lecha 1
Policyjny K. S.	Poznań, ul. Gołębia, komisarjat I
T. G. Sokół	Ostrów Wlkp., ul. Wrocławska 34, Frąszczak
Żniński S. M. P.	Żnin, Gnieźnieńska 8, Hernat
K. S. Astra	Krotoszyn, Wrocławska 34, Frąszczak
K. S. Surma	Ostrów Wlkp. Wrocławska 34, Frąszczak
Pleszewski K. S.	Pleszew, stadjon 70 p. p.
Ostrowski K. S.	Ostrów, E. Nowakowski, Kolejowa 21
T. G. Sokół	Kępno, Kokociński
Kolejowe P. W.	Poznań, Dyrekcja Kolei Państw., pokój 19
T. G. Sokół	Wapno, pow. Wągrowiec.

Śląski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Katowice, skrz. pocztowa 63.

K. S. Stadjon	Królewska Huta, Magistrat
K. S. Roździeń-Szopienice	Szopienice, Józef Zok, Huta Giesche
T. G. Sokół	Ruda, Jan Głąbica, Kopernika 6
T. G. Sokół	Siemianowice, Sosiński, Bytomska 34
T. G. Sokół	Królewska Huta, Konrad Dudzik, Lombard Miejski
T. G. Sokół II	Katowice, Alfred Nowak, Raciborska 31 F.
K. S. Orzeł	Wełnowiec
K. S. Pogoń	Katowice, A. Ende, 3 Maja 36
S. M. P. Naprzód	Lipiny, skrz. pocztowa
T. G. Sokół	Nowy Bytom, skrz. pocztowa 14
T. G. Sokół	Czeladź, Pawełczak, Gawrońca 23
Zw. Młodz. Polskiej	Katowice, Piłsudskiego 20
Pol. Zw. Pracowników Przem. Biur. i Handl. „P. Z. P."	Katowice, Wawelska 1
T. G. Sokół	Nowa Wieś, Polna Wallach 30
K. S. Brygada	Częstochowa, Pułaskiego 2
K. S. Victoria	Częstochowa, Kilińskiego 9
Bielskie T. G. Makabi	Bielsko, Kurt Obstlander, Rycerska 1
T. G. Sokół	Krywałd, poczta Szczygłowice
Kolejowe P. W.	Katowice, Zarząd Okręgowy
Żydowskie T. G. S. Makabi	Częstochowa, dr. L. Asz
Strzel. T. G. Strzała	Sosnowiec, Szpitalna 6, m. 2
Pocztowe P. W. i W. F.	Katowice, Dyrekcja Poczt i Telegrafów
Sosnowieckie Towarz. Gimn. Unja	Sosnowiec, ul. Nowa 17, Olszewski.

Warszawski Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Warszawa, Wiejska 11 m. 6

A. Z. S.	Warszawa, Akademicka 5
K. S. Polonia	Warszawa, Dynasy
K. S. Warszawianka	Warszawa, Wawelska róg Uniwersyteckiej

T. G. Sokół — Grażyna	Warszawa, Rybaki 6, m. 4, Metze
W. K. S. Legja	Warszawa, Myśliwiecka 4
K. S. Orzeł	Warszawa, Strzelecka 26
W. K. S. Gluchoniemych	Warszawa, Ogrodowa 53, Wło-stowski
R. K. S. Skra	Warszawa, Okopowa 43, m. 47
Amat. K. S. 26	Warszawa, al. 3 Maja 8
Makabi	Warszawa, Orla 6, m. 23
Ż. A. S. S.	Warszawa, Namiestnikowska 7
T. G. Sokół IV	Warszawa, Leszno 42 — 58, Jan Surała
Żyd. K. S. Gluchoniemych	Warszawa, Walićów 5, Nickin
K. S. Rob. Tramwajowy Sar-[illegible]	Warszawa, Leszno 53
Zw. Strzelecki	Warszawa, Jagiellońska 31, Kom. Okr. Zw. Strzel.
K. S. Odrodzenie	Warszawa, Śniadeckich 5
Policyjny K. S.	Warszawa, Chlebowski, Komenda Gł. P. P.
K. S. Ordon	Warszawa, Kartuzka 2—5, Zatry-bowski
R. K. S. Gwiazda	Warszawa, Zielna 9
Kobiecy K. S. Sława	Warszawa, al. Jerozolimska 6 i Ogrodowa 39/41
T. G. Sokół	Grójec
T. G. Sokół	Grodzisk Maz.
T. G. Sokół	Pruszków
T. G. Sokół	Wyszków, ks. L. Mioduszewski
Zw. Strzelecki	Pruszków
Zw. Strzelecki	Wyszków
K. S. Bug	Wyszków
Ż. T. G. S. Makabi	Wyszków
K. S. Mazur	Gostynin
Stow. Mładz. Polskiej	Gostynin
K. R. K. S. Ursus	Warszawa — Czechowice
K. S. Żyrardowianka	Żyrardów, Przejazd 19
R. K. S. Kordjan	Warszawa, Syrokomli 22
R. K. S. Świt	Warszawa, Ludna 10, Ośrodek W. F.
S. R. W. F. Jutrznia	Warszawa, Nalewki 2-a, m. 78
K. S. Żyrardów	Żyrardów, Mierzyński, Zakł. Żyrardowskie
K. S. Rezerwa	Warszawa, Lubelska 30—32
Otwocki K. S.	Otwock, Magistrat, Obara

Strzelec	Kutno, ul. Teatralna
K. S. Żagiew	Warszawa, Stalowa 58
Zjednoczona Młodzież	Warszawa, Kiejstuta 9
K. S. Zdobycz Robotnicza	Warszawa, Pola Bielańskie
T. G. Sokól	Włocławek
T. G. Sokól	Ostrołęka
K. S. Aldona	Wyszków
Stow. Młodzieży Polskiej	Wyszków
K. S. Gwiazda	Wyszków
K. S. Huragan	Wołomin
Pocztowy K. S.	Warszawa, pl. Napoleona 10, Grzesik, Oddz. Budowl. Dyr. Poczt i Tel.
R. K. S. Jawor	Warszawa, Wioślarska 12
K. S. Kadra	Rembertów, Wojskowy Zakład Pirotechniki
Państwowe Zakłady Lotnicze	Warszawa, Okęcie.

Wileński Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Wilno, koszary I Brygady Leg., por. Malec.

W. K. S. 3 bataljon saperów	Wilno
K. S. Wilja	"
Ż. T. G. S. Makabi	"
A. Z. S.	"
K. S. Strzelec	"
W. K. S. 1 p. p. Leg.	"
T. G. Sokól	"
Żyd. Akad. K. G. S. ŻAKS	"
Stow. Młodzieży Polskiej	"

Wołyński Okręgowy Związek Lekkoatletyczny.

Łuck, Krakowska 13, prof. Sulewski.

T. G. Sokół	Łuck, ul. Brygidek 2
W. K. S. 27 p art. lekkiej	Włodzimierz
Policyjny K. S.	Sarny, Powiatowa Komenda P. P.
W. K. S. 24 p. p.	Łuck
Ż. K. S. Hasmonea	Łuck, Jagiellońska 5
K. S. W. F. i P. W.	Kowel, prof. Bączkowski, gimnazjum państwowe

W. K. S.	Równe, Komenda Garnizonu
Policyjny K. S.	Łuck, Komenda Wojew. P. P.
Łucki K. S. Strzelec	Łuck, Żeromskiego 9
Zw. Strzelecki	Kowel, Komenda Powiatowa.

POLSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH

Warszawa, al. Jerozolimska 45, tel. 995-42.

Prezes	Jerzy Bojańczyk
Wiceprezes	Alfred Tot
—	Bogdan Gędziorowski
Kapitan związkowy	Eugenjusz Lenartowicz
Skarbnik	Heljodor Szumski
Referent turystyczny	Władysław Grzelak
„ wiośl. kobiet	Janina Bekley-Płoska
Członkowie Zarządu	mjr. Feliks Kozubowski
	Mirosław Juszkiewicz
	Edmund Bernatowicz
	Witold Czajkowski
	Władysław Zenicki
	Włodzimierz Gługoszewski
	Maksymiljan Garstecki
	mjr. Witold Lankau
	Jan Motylewski

Towarzystwa i kluby zrzeszone w Polskim Związku Towarzystw Wioślarskich

(Kolejność według przyjęcia do P. Z. T. W.)

Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie	Warszawa, Foksal 19
Towarzystwo Wioślarskie	Płock, Tumska 9
Oddział Wioślarski Sokoła Krakowskiego	Kraków, Kościuszki 2
Towarzystwo Wioślarskie	Włocławek, Łęgska 28
Kaliskie Towarzystwo Wioślarskie	Kalisz, Park Miejski
Towarzystwo Wioślarskie	Łomża, Plac Wolności 20
Klub Wioślarski z r. 1904	Poznań, 3 Maja 3a, p. Wł. Stopa
Klub Wioślarski „Gopło"	Kruszwica

Poznańskie Towarzystwo Wioślarskie „Tryton"	Poznań, pl. Bernad. 2, p. Mrozikiewicz
Akademicki Związek Sportowy	Warszawa, Akademicka 5, Wioślarska 8
Oficerski Yacht Klub R. P.	Warszawa, Wybrz. Kościuszk. 2 (kpt. Dobrzański, ul. Mielecka 10 m. 21)
Akademicki Związek Sportowy	Kraków, Kościuszki 12
Wileńskie Towarzystwo Wioślarskie	Wilno, Piwna 13
Towarzystwo Wioślarskie	Nowy Sącz
Warszawski Klub Wioślarek	Warszawa, Krakowskie Przedmieście 32, Wioślarska 2
Klub Wioślarski „Wisła"	Warszawa, Marszałkowska 56 m. 4, Wioślarska 6
Bydgoskie Towarzystwo Wioślarskie	Bydgoszcz, Gdańska 35
Akademicki Związek Sportowy	Poznań, Zielona 2
Klub Wioślarski	Toruń, Dzień Pomorski (dyr. J. Twardzic)
Towarzystwo Wioślarzy „Polonia"	Poznań, F. „PAR", Marcinkowskiego 11, p. M. Wtorkowski
Sekcja Wioślarska W. K. S. „Pogoń"	Wilno, 1 p. p. Legj., por. Kossacki Antoni
Klub Wioślarski	Gdańsk, Olivaer Tor 2 — 4
Wojskowy Klub Wioślarski „Grodno"	Grodno, Zamkowa 2
Towarzystwo Wioślarskie	Pułtusk
Towarzystwo Wioślarskie	Łuck, Słowackiego 8
Klub Sportowy 3 Bataljonu Saperów	Wilno, 3 Bataljon Saperów Wileńskich
Towarzystwo Wioślarskie	Ostrołęka
Klub Wioślarski „Gryf"	Bydgoszcz, Jasna 13, p. G. Kałas
Sekcja Wioślarska Tow. Koleż. Agrotechn.	Czernichów, Szkoła Rolnicza
Akademicki Związek Sportowy	Wilno, Św. Jana 10
Wojskowy Klub Wioślarski	Kraków, Stradom 14, Okręgowe Szefostwo Sanitarne
Wojskowy Klub Wioślarski	Poznań, Piotrowo 5, por. Pawlus
Tow. Gimnastyczne „Sokół"	Warszawa, Wybrz. Saskiej Kępy 26
Bydgoski Klub Wioślarek	Bydgoszcz, Gdańska 81
Tomaszowskie Towarzystwo Wioślarskie	Tomaszów Mazowiecki

Kaliskie Towarzystwo Wioślarek	Kalisz, Józefiny 2
Chełmżyńskie Towarzystwo Wioślarskie	Chełmża, Park 3 Maja
Yacht Klub, Oddz. Ligi Morskiej i Kolonj.	Modlin
Klub Wioślarski „Syrena"	Warszawa, Solec 10
Poznański Klub Wioślarek	Poznań, al. Marcinkowskiego 24, p. Spandrowska
Klub Sportowy Polskiej Y. M. C. A.	Warszawa, Marji Konopnickiej 6
Grudz. Towarzystwo Wioślarskie „Wisła"	Grudziądz
Wojskowy Klub Sportowy „Żoliborz"	Warszawa, Cytadela, Brama 1
Policyjny Klub Sportowy	Wilno, Ostrobramska 6
Sekcja Wioślarska W. K. S. 3 p. art. c.	Wilno, 3 pułk art. ciężkiej
Policyjny Klub Sportowy	Warszawa, Senatorska 12
Zw. Urzędn. Stow. Sport. „Zjednoczenie"	Warszawa, Żabia 5, Wybrzeże Saskiej Kępy
Klub Wioślarski przy Stow. „Ognisko"	Skarżysko, Państwowa Fabryka Amunicji
Kolejowy Klub Wioślarski	Bydgoszcz, Gł. Warszt. Kolejowe I-ej
Klub Wioślarski Kolejowego P. W.	Tczew, Krucza 16
Policyjny Klub Sportowy	Kalisz, Pułaskiego 13, III p.
Kujawski Klub Wioślarski	Włocławek, Piwna 1
Klub Wioślarski z r. 1930	Kalisz, al. Józefiny 25
Wojskowy Klub Sport. „Prosna"	Kalisz, 29 pułk strzel. kaniowskich, Tamka 37
Robotniczy Klub Sportowy „Prąd"	Warszawa, Wioślarska 12
Zrzeszenie Prac. Pol. Monop. Tytoń	Warszawa, Nowy-Świat 4
Sekcja Wiośl. Klubu Sport. „Z. U. K."	Warszawa, prawy brzeg Wisły naprzeciw ZOO
Robotniczy Klub Sportowy „Wir"	Warszawa, Wioślarska 12
Robotniczy Klub Sportowy „Świt"	Warszawa, Ludna 10
Nowodworskie Towarzystwo Wioślarzy	Nowy Dwór

Sekcja Wiośl. Poczt. Klubu Sport.	Warszawa, Urząd Poczt. „Warszawa II" ul. Chmielna, dyr. A. Sowiński
Puławski Klub Wioślarski	Puławy

POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI

Kraków, Studencka 1.

Prezes	inż. Aleksander Bobkowski
Wiceprezes	dr. Aleksander Boniecki
Sekretarz	dr. Henryk Szatkowski
Zastępca sekretarza	inż. Tadeusz Ramza
Skarbnik	dyr. Zygmunt Bieżeński
Zastępca skarbnika	dyr. Roman Loteczka
Członkowie	red. Stanisław Facher
	dr. Bolesław Macudziński
	dr. Kazimierz Harhat Załuski
Kapitan sportowy	red. Stanisław Facher

Warszawski Okręgowy Związek Narciarski.

Warszawa, Krakowskie Przedmieście 32 (lokal W. K. N.).

Warszawski Klub Narciarski	Warszawa, Krakowskie Przedmieście 32
S. N. Akademickiego Związku Sportowego	Warszawa, Akademicka 5
S. N. Wojsk. Kl. Sport. „Unja"	Lublin, 2 Dywizjon Żand., por. Piotr Myśliński
S. N. Poznańskiego Oddz. P. T. T.	Poznań, Chełmońskiego 8, dr. Smoluchowski
S. N. Warszawskiego Klubu Wioślarek	Warszawa, Krak.-Przedm. 32, m. 27
S. N. Ż. T. G. S. „Makabi"	Warszawa, Nalewki 2a
S. N. Oddz. Warsz. Tow. Krajoznawczego	Warszawa, Karowa 31
S. N. Kl. Sp. „Rodzina Wojskowa"	Warszawa, al. Szucha 14/16
Podlaski Klub Narciarski	Biała Podlaska, Samolotowa 3
S. N. Związku Młodzieży Wiejskiej	Warszawa, Raszyńska 58, m. 18

S. N. Akademickiego Związku Sportowego	Poznań, Zamek
S. N. Ż. T. Krajoznawczego	Warszawa, Królewska 51
S. N. Zw. Urzędn. Stow. „Zjednoczenie"	Warszawa, Żabia 5 (Wybrzeże Saskiej Kępy 32, przystań)
S. N. Żyd. Tow. Krajoznawczego	Będzin, pl. 3 Maja 4
S. N. Związku Żeglarskiego	Warszawa, Czerniakowska 195
S. N. Tow. Gimn. Sokół im Grażyny	Warszawa, Chopina 17, m. 6, Paschalisówna
S. N. Tow Wioślarskiego	Warszawa, Foksal 19
Harcerski Klub Narciarski	Warszawa, Zielna 35 m. 9
Sekcja Zimowa Polskiego Klubu Campingowego	Warszawa, Niecała 3 m 7
S. N. Klubu Wioślarskiego „Wisła"	Warszawa, Wioślarska
S. N. Związku Pracowników Przemysłowych i Handlowych	Starachowice, poczt. Wierzbnik, skr. poczt. 29
S. N. Polsk. Tow. Tatrzańskiego	Kielce
S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Warszawa, Foksal 17 m. 3

Wileński Okręgowy Związek Narciarski.

Wilno, Mickiewicza 30 m. 7, Jarosław Niesiecki.

S. N. Akademickiego Związku Sportowego	Wilno, Św. Jana 10
S. N. W. K. S. „Pogoń"	Wilno, Dow. Obszaru Warownego, st. sierz. B. Drewnowski
S. N. Policyjnego Klubu Sportowego	Wilno, Ostrobramska 6
S. N. K. S. 21 Bataljonu K. O. P.	Niemenczyn
S. N. Wileńskiego Tow. Wioślarskiego	Wilno, Mickiewicza 15
S. N. Tow Pracowników Kolejowych „Ognisko"	Wilno, Mickiewicza 30 m. 7, Jarosław Niecìecki
S. N. K. S. „Strzelec"	Wilno, Żeligowskiego 4

Lwowski Okręgowy Związek Narciarski.
Lwów, św. Mkołaja 23.

Karpackie Towarzystwo Narciarskie	Lwów, pl. Marjacki 4
S. N. I. L. K. S. „Czarni"	Lwów, Mochnackiego 27
S. N. L. K. S. „Pogoń"	Lwów, Rutowskiego 23
S. N. Akademickiego Związku Sportowego	Lwów, Marszałkowska 1, Nowy Uniw.
5 Dywizjon Żand	Lwów, ul. Ochronek 4, kpt. Rudolf Klemens
S. N. Oddz. Stanisławowskiego P. T. T.	Stanisławów, ul. Sapieżyńska 30
S. N. Klubu Tenisowego 1924	Lwów, Sykstuska 29, Goldmanowa
S. N. K. 6 pułku lotniczego	Skniłów, Sygniówka
S. N. „Sokół" Macierz	Lwów, Zimorowicza 8
S. N. Koła Miejsc. Oddz. Stanisławowskiego P. T. T	Skole
S. N. Oddz. Koła Sp. 27 p. a. l.	Włodzimierz, Powiatowy Komitet W. F. i P. W., por. Wodziński Tadeusz
S. N. Ż. T. G. „Dror"	Lwów, Kościuszki 18, Oswald Horowicz
S. N. Żyd. Koła Miłośników Krajoznawstwa	Lwów, Kilińskiego 1, inż. M. Lau
S. N. Ż. K. S. „Hasmonea"	Lwów, Kilińskiego 3/III
S. N. Przy Ognisku Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Lwów, Marsz. Focha 2A, Józef Piotrowicz
Okręgowa Sekcja Narciarska Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Stanisławów
S. N. Związku Oficerów Rezerwy	Lwów, plac Marjacki 4, III p.
S. N. Amatorski K. S. „Bona"	Krzemieniec, Trynitarska 4, Michał Rysz
S. N. Żyd. Klub Sport. „Hasmonea"	Krzemieniec, Czackiego 10, Chaim Fiszman
S. N. Pol. Sport. „Horyń"	Krzemieniec, Pow. Komenda P. P.
S. N. Krzemienieckiego Klubu Sportowego	Krzemieniec, Zarząd Drogowy
S. N. L. K. S. „Świteż"	Lwów, Ogrodnicka 11/3, Teliczek
S. N. Żyd. Tow. Krajoznawczego w Polsce	Lwów, Piekarska 6

S. N. Oddz. Związku Strzeleckiego	Tarnopol, Pasaż Adlera 8
S. N. Wojsk.-Cywil. K. S. „Pogoń"	Stryj, Składnica Mat. Int., por. Zawojski Tadeusz
S. N. Kl. Sport. „Rewera"	Stanisławów, skr. poczt. 26a
Oddział Narciarski przy Zjednoczeniu Organizacyj Społecznych Powiatu Krzemienieckiego	Krzemieniec, Dyrektorska 29, Aleksander Berger

Podhalański Okręgowy Związek Narciarski.
Zakopane, skrytka pocztowa 167.

S. N. Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego	Zakopane, Dworzec Tatrzański
O. N. Tow. „Sokół"	Zakopane, Hotel „Sport" — Karpowicz Adam
S. N. Tow. Sport. „Wisła"	Zakopane, skr. poczt. 175
S. N. Związku Strzeleckiego	Zakopane, skr. poczt. 158
S. N. Ż. K. S. „Hagibor"	Nowy Targ, Ludźmierska 11, Freyówna Gizela
O. N. „Sokoła"	Jordanów
S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Zakopane
S. N. Ż. K. S. „Makabi"	Nowy Targ, Sobieskiego 1, H. Langer
S. N. Ż. K. S. „Makabi"	Zakopane, skr. poczt. 15
S. N. Ogn. Związku Podhala	Rabka-Zdrój, Urząd gminny, Wł. Bala
S. N. Ż. K. S. „Hagibor"	Zakopane, skr. poczt. 225
S. N. Powiat. Związku Strzeleckiego	Nowy Targ, Rynek
S. N. T. S. „Wisła"	Szczawnica, pensjonat „Sobieski"
S. N. przy Oddz. Związku Legionistów	Jordanów

Krakowsko-Śląski Okręgowy Związek Narciarski.
Kraków, Tad. Kościuszki 3, Włodzimierz Zemanek.

S. N. Akademickiego Związku Sportowego	Kraków, Tad. Kościuszki 12
Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy	Kraków, Rynek Gł. 25

Wintersportclub des Beskidenverein	Bielsko, Wzgórze 14
S. N. przy Śl. Oddz. P. T. T. „Warta"	Cieszyn, ul. Bielska 12
K. N. przy Oddz. Babiogórskim P. T. T.	Żywiec.
S. N. Żyd. Tow. Tur. Narc. „Makabi"	Bielsko, skr. poczt. 311
S. N. Wojsk. Kl. Sport. 3 p. s. p.	Bielsko Biała, dow. 3 p. s. p.
Śląski Klub Narciarski	Katowice, ul. Król. Jadwigi 4
S. N. Rob. Kl. Sport. „Legja"	Kraków, Kremerowska 8, Stanisław Kotarba
Śląski Klub Narciarski	Rybnik, skr. poczt. 7
S. N. Tow. Gimn. „Sokół"	Żywiec
S. N. Ż. K. S. „Makabi"	Kraków, skr. poczt. 372
Skiabteilung des Deutsch. Alpenvereines	Katowice
S. N. przy Kole Bielskiem Oddz. Babiogórskiego P. T. T.	Biała, Graniczna 5, Wł. Zajączek
S. N. Zw. Młodz. Chrześć. (Y. M. C. A)	Kraków, Krowoderska 8
S. N. Akademickiego Związku Sportowego	Cieszyn, Kraszewskiego 15
Towarzystwo Narciarskie	Mościce, Państw. Fabr. Związk. Azot., inż. Tad. Barzykowski
S. N. Tow. Gimn. „Sokół"	Chrzanów, Fabr. Lokomotyw, Stanisław Loegler
S. N. T. S. „Wisła"	Kraków, Wielopole 4
Wintersportverein	Katowice, Dyrekcyjna 10, Dom Sport. Friemel
S. N. Tow. Tur. „Przyjaciele Przyrody w Polsce"	Bielsko, Śląsk Cieszyński, restaur. „Tivoli"
O. N. „Sokoła"	Brzeszcze, pow. Oświęcim
S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Kraków, pl. Matejki 12, D. O. K. P.
S. N. Oddz. Tarnowskiego P. T. T.	Tarnów, III Gimn., Nowy Świat
S. N. Żyd. Akademickiego Koła Miłośników Krajoznawstwa	Kraków, A. Potockiego 8, M. Dorthelmer
S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Limanowa, dworzec kolej.
S. N. R. T. S. „Jutrzenka"	Kraków, Lubelska 23, M. Leinkram
S. N. Ż. T. G. S. „Makabi"	Żywiec II

S. N. Kl. Sport. „Beskid"	Andrychów, Małopolska
S. N. P. T. G. „Sokół"	Jaworzno, pow. Chrzanów
Jastrzębski Klub Narciarski	Jastrzębie-Zdrój, G. Śląsk
S. N. Ż. T. G. S. „Makabi"	Andrychów
S. N. przy Ognisku Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Stróże
Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa	Kraków, Studencka 1
S. N. Wojsk. Klubu Sportowego	Cieszyn
Towarzystwo Wioślarsko-Narciarskie	Kraków, Urzędnicza 30, dr. Bolesław Luster
S. N. Krakowskiego Klubu Tenisowego	Kraków, Rynek Gł. 40, II p.
Towarzystwo Przyjaciół Zwardonia, Oddz. Narc. „Rachowiec"	Zwardoń
S. N. Związku Strzeleckiego	Chrzanów
S. N. Związku Powstańców Śląskich	Bystra Śląska
S. N. Tow. Gimn. „Sokół"	Tarnów, pl. Sobieskiego 2, kpt. Frączkiewicz
O. N. Żyd. Tow. Gimn. Sport. „Samson"	Tarnów, skr. poczt. 150
S. N. Ż. T. G. „Makabi"	Chrzanów, al. Henryka, Helena Zając
O. N. „Sokoła"	Kraków — Podgórze, Sokolska 17
S. N. Ż. T. G. S. „Makabi"	Wadowice, Alfred Wischik
Klub Narciarski	Kęty, drogerja Leona Walemtyńskiego
S. N. Akademickiego Oddziału Związku Strzeleckiego	Kraków, Karmelicka 34, II p.
S. N. Żyd. Tow. Gimn. Sp. „Kadimah"	Oświęcim, pl. Kościuszki 6, Wiktor Turner
S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego	Zebrzydowice
Klub Narciarski	Milówka
S. N. Żyd. Tow. Gimn.	Kraków, Orzeszkowej 7
S. N. Klubu Sportowego „Cracovia"	Kraków, ul. Wielopole 4
Okocimski Klub Narciarski	Okocim

Krynicki Okręgowy Związek Narciarski.

Krynica, Dom Zdrojowy.

Nowosądeckie Koło Narciarzy	Nowy Sącz, Jagiellońska 28
Krynicki Klub Narciarski	Krynica-Zdrój, Dom Zdrojowy
S. N. Kółka Sportowego „Krynica"	Krynica-Zdrój
S. N. Oddz. Związku Strzeleckiego	Nowy Sącz, Długosza 42
S. N. Związku Strzeleckiego	Krynica-Zdrój
S. N. Tow. Gimn. „Sokół"	Nowy Sącz, ul. Długosza
S. N. Kolejowego Przysposob. Wojsk.	Nowy Sącz, Warsztaty Główne I kl., Stanisław Talar
S. N. Tow. Gimn. „Sokół"	Gorlice

Grodzieński Okręgowy Związek Narciarski.

Grodno, Narutowicza 4.

S. N. Grodzieńskiego K. S. „Cresovia"	Grodno
S. N. W. K. S. 41 p. p. im. Marszałka J. Piłsudskiego	Suwałki
S. N. Kl. Sp. „Rodziny Wojskowej"	Grodno, Zamkowa 1

Przemyski Okręgowy Związek Narciarski.

Przemyśl, ul. Słowackiego 14.

Przemyskie Towarzystwo Narciarskie	Przemyśl, Słowackiego 14
S. N. Oddz. Drohobycko-Borysławski P. T. T.	Drohobycz 2, „Polmin", inż. Marjan Kozłowski
S. N. Związku Strzeleckiego przy Powiatowej Komendzie	Sambor, Spokojna 8, Z. Gutterer
Towarzystwo Narciarskie 2 p. s. p.	Sanok, dowództwo 2 p. s. p.
S. N. T. G. „Sokół"	Jasło, Kasa Oszczędności, Tadeusz Garbacik
Krośnieńskie Tow. Narciarskie	Krosno, Rynek 2

S. N. przy Drużynie Harcerskiej	Zagórz k. Sanoka, Batruch Zdzisław
S. N. Wojsk.-Cywil. Kl. Sport. „Korona" 6 p. s. p.	Sambor, dowództwo 6 p. s. p.
S. N. K. S. Wych. Fiz. „Biali"	Borysław, Kasa Chorych, Juljan Aleksiewicz

Pomorski Okręgowy Związek Narciarski

Toruń, D. O. K. VIII, płk. Przemysław Nakoniecznikoff.

S. N. Akademickiego Związku Sportowego	Gdańsk, Neugarten 27. Komisarjat Generalny R. P., Wydz. Wojsk., Jerzy Miecznikowski
Bydgoski Klub Narciarski	Bydgoszcz, Nad Portem 2
S. N. Kl. Sport. „Gdynia"	Gdynia, skrytka poczt. 81

POLSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTW KOLARSKICH

(Union des Clubs Cyclistes de Pologne)

Warszawa, Oboźna 3 (Dynasy), tel. 609-12.

Prezes	Romuald Lange
Wiceprezesi	Mieczysław Orłowski Augustyn Skiba
Sekretarze	Stefan Pfeiffer Stanisław Pinkus
Kapitanowie	Jan Stanisław Jankowski Bolesław Łopiński Wacław Zagozdziński
Skarbnik	Ignacy Wadowski
Zastępca skarbnika i gospodarz	Stefan Turowski
Kronikarz	Antoni Eugenjusz Pobudejski
Księgowy i delegat na okręg łódzki	Józef Chyliński
Delegat na okręg krakowski	Jan Łazarski
Delegat na okręg poznański	Stanisław Kurzewski
Delegat na okręg lwowski	Bronisław Drobut
Sekretarz generalny i kierownik kancelarji	Władysław Jankowski

Towarzystwa należące do Polskiego Związku Towarzystw Kolarskich

Warszawski Okręgowy Związek Kolarski	Warszawa, Oboźna 1/3 (Dynasy)
Warszawskie Towarzystwo Cyklistów	Warszawa, Oboźna 1/3 (Dynasy)
Amatorski Klub Sportowy S. K.	Warszawa, Marszałkowska 141
S. K. Wojskowego Kl. Sport. „Legja"	Warszawa, Myśliwiecka 4
Rob. Klub Sport. „Świt", S. K.	Warszawa, Ludna 10
Żyd. Tow. Gimn. Sport. „Makabi" S. K.	Warszawa, Nalewki 2a
1. Oddz. Kol. Tow. Gimn. „Sokół"	Warszawa, Jasna 24 m. 11
Klub Sportowy „Iskra" S. K.	Warszawa, Grochowska 30
Klub Kult. Sport. „Skoda" S. K.	Warszawa, pl. Trzech Krzyży 10 m. 4
Rob. Kl. Sp. „Tramwajarz" S. K.	Warszawa, Wolska 1
Rob. Kl. Sport. „Jur" S. K.	Warszawa, Radzymińska 11 m. 24
Rob. Kl. Sp. „Prąd" S. K.	Warszawa, Tamka 37 m. 17
Klub Sport. Polsk. YMCA S. K.	Warszawa, Marji Konopnickiej 6
Polic. Kl. Sport. Woj. Warszawskiego	Warszawa, al. Jerozolimska 12
2. Oddz. Kol. „Sokola"	Warszawa, Wybrzeże Saskiej Kępy 26
Zw. Robotn. Stow. Sportowych S. K.	Warszawa, Czerwonego Krzyża 20
Tow. Sport. Oświat. „Orkan" S. K.	Warszawa, Dworska 31
Strzelecki Kl. Sport. „Fort Bema" S. K.	Warszawa, Powązki (Fort Bema)
Rob. Kl. Sport. „Rywal" S. K.	Warszawa, Zamoyskiego 32
Towarzystwo Cyklistów	Pruszków, 6 Sierpnia (d. kąpielowy)
Towarzystwo Kolarzy	Włocławek, al. Szopena, Boisko Sportowe
Żyrardowskie Towarz. Cyklistów	Żyrardów, skrz. poczt. 18
Policyjny Klub Sp. Pow. Błońskiego	Grodzisk Mazow. Kościuszki 28, Pow. Kom. P. P.

Mazow. Towarzystwo Kolarskie	Mińsk Mazowiecki
Oddz. Kol. Związku Strzeleckiego	Pułtusk, Rynek 20, B. Marciniak
Oddz. Kol. Tow. Gimn. „Sokół"	Płock, Kościuszki 5
Łódzki Okręgowy Związek Kolarski	Łódź, Nawrot 23, Stefan Wierucki
Łódzkie Towarzystwo Kolarskie	Łódź, Kilińskiego 146
Towarz. Rzem. „Resursa" S. K.	Łódź, Kilińskiego 123
Stow. Sport. „Rapid" S. Kol.	Łódź, Miedziana 6/8, O. Heller
Towarzystwo Zwolenników Sportu	Łódź, Kościuszki 73
Łódzki Klub Sportowy S. K.	Łódź, Piotrkowska 174
Towarzystwo Cyklistów „Rekord"	Łódź, Przejazd 72
Ł. Ż. K. S. „Bar-Kochba" S. K.	Łódź, Piotrkowska 111
Polskie Tow. Sp. „Bieg" S. K.	Łódź, Nowe Sady 41, M. Gałęcki
Klub Prac. „Zjednoczone" S. K.	Łódź, Przędzalniana 58
K. S. „Widzewska Manufakt." S. K.	Łódź, Rokicińska 81
Zjedn. Pol. Mł. Prac. „Orlę" S. K.	Łódź, Piotrkowska 86
Polsk. Tow. Sport. „Świt" S. K.	Łódź, Krawiecka 10, T. Skomorowski
Żyd. Kl. Sp. „Makabi" S. Kol.	Łódź, al. Kościuszki 21
Strzelecki Klub Sport. S. K.	Łódź, Skwerowa 1
Pabjanickie Towarz. Cyklistów	Pabjanice, skrz. poczt. 29
Kl. Sp. „Krusche & Ender" S. K.	Pabjanice, Zamkowa 3
Zd.-Wolski Klub Kolarski	Zduńska Wola, Belwederska 12
Kielecki Okr. Zw. Kolarski	Częstochowa, skrz. poczt. 33
Częstochow. Tow. Cykl. i Motorz.	Częstochowa, al. Wolności 22, J. Krygier
Klub Og. Sport. „Victoria 1922"	Częstochowa, skrz. poczt. 33
Sosnowieckie Tow. Cyklistów	Sosnowiec, Zamkowa 1 m. 1
Sosn. Tow. Sp. „Unja" S. K.	Sosnowiec, ul. Nowa 17, T. Olszewski
Żyd. T. G. Sp. „Makabi" S. K.	Sosnowiec, Czysta 9
Klub Kolarzy i Mot. „Broń"	Radom, Kościuszki 2, Świetlica, pok. 12
Radomskie Koło Sportowe S. K.	Radom, Stary Ogród

Okr. Sekc. Kol. „Sokoła" Okr. Kiel.	Skarżysko — Kamienna, Iłżecka 17, K. Szczerba
Klub Sportowy „Granat" S. K.	Skarżysko — Kamienna
Towarzystwo Cyklistów	Wierzbnik — Starachowice, H. Kowalski, Kolonja Robotn., bud 68 m. 2
Sekc. Kol. Klubu Sportowego przy Zakładach Ostrowieckich	Ostrowiec Kielecki
Czeladzki Klub Sportowy S. K.	Czeladź, woj. kieleckie
Klub Sportowy „Proch" S. K.	Pionki, woj. kieleckie, pow kozienicki
Krakowski Okręg. Związek Kolarski	Kraków, Bosacka 7, J. Karpala
Żyd. Klub Sport. „Makabi" S. K.	Kraków, Jagiellońska 10, II p.
Klub Sport. „Garbarnia" S. K.	Kraków — Ludw., Barska 89
Rob. Kl. Sport. „Legja" Sekc. Kol.	Kraków, Czarnowiejska 30a, Fr. Babraj
Klub Sportowy „Cracovia" S. K.	Kraków, Wielopole 4 m. 6
Krakowski Klub Cykl. i Motorz.	Kraków, skrz. poczt. 216
Klub Sport. K. P. W. „Metal" S. K.	Tarnów, Krakowska 71, Jan Makowski
Sekc. Kol. „Sokoła" w Białej	Bielsko, Bank Zw. Sp. Zarobk., J. Przybyła
Lwowski Okręgowy Zw. Kolarski	Lwów, Klementyny Tańskiej 3
Lwowskie Tow. Kol. i Motorz	Lwów, Klementyny Tańskiej 3
Lwowski Klub Sport. „Pogoń" S. K.	Lwów, Rutowskiego 23, I p.
Żyd. Kl. Sp „Hasmonea" S. Kol.	Lwów, Kilińskiego 3, III p.
Żyd. Kl Sp. „Jutrzenka" S. K.	Lwów, Chorążczyzny 15
I. Lw. Klub Sport. „Czarni" S. K.	Lwów, pl. Marjacki 1/9, II p.
Rob. Klub Sportowy S. K.	Lwów, Rynek 8
Wojsk. Cyw. Stow. Sp. „Polonja" S. K.	Przemyśl, skrz. poczt. 159
Towarz. Gimn. „Sokół" Oddz. Kol.	Nisko, woj. lwowskie
Poznański Okr. Zw. Kolarski	Poznań, Jan Mücke, Górna Wilda 136 — 180
Klub Sport. „H. Cegielski" S K	Poznań, Górna Wilda 136

Oddz. Kol. „Sokoła" Poznańskiego	Poznań, B. Grycza, Dąbrowskiego 83/85
Polski Klub Kolarzy S. K.	Gniezno, Niecała 1 m. 1
Oddział Kolarzy „Sokola V"	Bydgoszcz, Różana 8, Wł. Radzimski
Kolejowe Przyspos. Wojsk. S. K	Bydgoszcz, Bocianowo 32, T. Matuszewski
Bydgoskie Towarzystwo Cyklistów	Bydgoszcz, Jackowskiego 29, R. Malicki
Tow. Gimn. „Sokół" Oddz. Kol.	Inowrocław, Kasztelańska 2 m. 1
Towarz. Sportowe „Olympja" S. K.	Grudziądz, 23 Stycznia 10
Tow. Gimnast. „Sokól I" S. K.	Grudziądz, Mickiewicza 12
Sekcja Kolarska „Sport Club"	Grudziądz, Kilińskiego 9/2, Paul Neuberg
Tow. Gimn. „Sokół" Oddz. Kol.	Toruń III, Szosa Chełmińska 36 — 38
Kl. Sp. „Chojniczanka" S. K.	Chojnice, Dworcowa 15
Wileńskie Towarz. Cykl. i Mot.	Wilno, Zygmuntowska 4
Kolej. Przysp. Wojskowe S. K.	Wilno, Kolejowa 19
Wołyńskie Tow. Cykl. i Motorz.	Łuck, Piłsudskiego 32
Towarz Gimn. „Sokół" Oddz. Kol.	Lublin, St. Lisowski, Szopena 3
Klub Sportowy „Strzelec" S. K.	Lublin, Szpitalna 12
Siedleckie Towarz. Kolarskie	Siedlce, Piłsudskiego 106, „Polmin", J. Skup
Śląski Związek Cyklistów	Katowice, 3-go Maja 34
Klub Cyklistów 1899	Siemianowice, Korfantego 1, H. Trompke
Towarzystwo Cyklistów 05	Katowice IV, Królewsko-Hucka 75, E. Mrochen
Towarzystwo Cyklistów	Żory-Śl., Sąd Powiatowy, Jan Piksa
Klub Cykl. „Wesoła Jazda"	Kochłowice Śl., Miarki 14, Fr. Mańka
Tow. Cyklistów „Szarotka"	Mała Dąbrówka Śl., Kościuszki 1, Jan Koloń
Towarz Cyklistów „Strzał"	Pszczyna Śl., Piastowska 19, Maks Krebs
Klub Cyklistów „Amatorski"	Świętochłowice Śl., Sienkiewicza 5, Alfred Ebert

Klub Cyklistów „Tempo" — Wielkie Hajduki Śl., Krakowska 42, W. Nowiaszak

Towarz. Cyklist. „Biały Orzeł" — Świętochłowice Śl., Żwirki i Wigury 2, J. Kolarczyk

Klub Cyklistów „Sport" — Wełnowiec Śl., Bedera 97, P. Szołtysek

Policyjny Klub Sportowy S. K. — Katowice, Krasińskiego 1, J. Dublaszewski

Klub Cyklistów „Rekord" — Janów Śl., Leśna 1, dr. St. Wówczok

Klub Cyklistów Rybnik Śl. — Rybnik Śl., 3 Maja 12, W. Kondziolka

Klub Cykl. Rożdżeń — Szopienice — Rożdżeń — Szopienice, Kościuszki 7, Jerzy Majnusz

Klub Sportowy „Stadjon" S. K. — Królewska Huta, Alfred Słota, Ligota Górn. 72

Klub Sportowy „Polonja" S. K. — Janów Śl., Jan Klapsia, Mikołowska 25

Towarzystwo Cyklistów „Pokój" — Nowy Bytom Śl., Jerzy Leśnik, ul. Rymera 2

Klub Sportowy „Czerwionka" S. K. — Czerwionka Śl., Henryk Luks.

POLSKI ZWIĄZEK LAWN-TENNISOWY

Warszawa, Widok 3 m. 19.

Prezes	gen. Janusz Gąsiorowski
I Wiceprezes	inż. Edward Miller
II Wiceprezes	płk. dypl. Marjan Steiffer
Kapitan związkowy	rtm. dypl. Karol Riedl
Skarbnik	Tadeusz Zarębski
Sekretarz	inż. Antoni Eiger
Członkowie	mgr. Dziama Teofil
	inż. Jerzy Graefe
	Jerzy Iłłakowicz
	inż. Henryk Koźmian
	prok. Lucjan Kulej
	płk. dypl. Stanisław Künstler
	Aleksander Olchowicz
	adw. Janusz Pałęcki
	Robert Polakiewicz
	dr. Witold Potuczek
	Janusz Sękowski.

Towarzystwa i kluby należące do Polskiego Związku Lawn-Tennisowego

S. T. K. S. „Beskid"	Andrychów
S. T. K. S. „Jagiellonja"	Białystok, Warszawska 9
Bielitz—Bialaer Sport—Verein	Bielsko, L. Głuszek, Olszówka Dolna, p. Bielsko
S. T. K. S. „Hakoah"	Bielsko
S. T. B. B. Tow. Łyżwiarskiego	Bielsko, Mickiewicza 1, Bożysławski
Bydgoski Klub Sportowy	Bydgoszcz, Czarnieckiego 1
Deutscher Tennis Club	Bydgoszcz, Dworcowa 97
Cieszyński Klub Tennisowy 1898.	Cieszyn, Wyższa Brama 10.
S. T. Klubu Og. Sp. „Victoria — 1922"	Częstochowa, skrzynka poczt. 33
Żyd. Tow. Gimn. Sp. „Betar"	Drohobycz, Mickiewicza 23
S. T. Kasyna Urzędników „Pol[illegible]"	Drohobycz, P. F. C. M.
S. T. K. S. „Gdynia"	Gdynia, skrzynka poczt. 81
K. S. „Stella"	Gniezno, Łubieńskiego 2, H. Ośmiałowska
Grodzieński K. S. „Cresovia"	Grodno, Narutowicza 4
S. T. Klubu Sp. „Goplana"	Inowrocław, Kr. Jadwigi 30, dr. Wojdyłło
Klub Tennisowy	Kalisz, Niecała 4, inż. Szrajer
Aut. S. T. „Czarni"	Jasło, Kościuszki 26, M. Bracik
K. T. „Jastrzębie—Zdrój"	Jastrzębie-Zdrój, dyr. Dworczyk
Katowicki Klub Ten.	Katowice, Bankowa
S. T. Śl. T-wa Sport.	Katowice, Bankowa 4
K. S. „Pogoń"	Katowice, Państw. Fabryka Zw. Azot., Chorzów, Chojecki
K. S. „Katowice 1906"	Katowice, Gliwicka 12
S. T. Policyjnego K. S.	Katowice, Zielona 28
K. T. „Rakett"	Katowice — Załęże
Kielecki K. Ten. „Stadjon"	Kielce, Słowackiego 13, m. 1
S. T. A. Z. S.	Kraków, Helclów 7, Z. Grelowski
S. T. K. S. „Cracovia"	Kraków, Rynek Główny 47, Bank Gosp. Kraj., Broniewski
Oddz. Ten. „Sokoła Krakowskiego"	Kraków, Helclów 21, Marzewski
Krakowski Klub Tennisowy	Kraków, Rynek Główny 40, II p.
Żyd. Klub „Makabi"	Kraków, skrzynka poczt. 72.

K. S. „Stadjon"	Królewska Huta, plac Matejki 1, m. 8
T. S. T. „Zielono—Biały"	Królewska Huta, Piłsudskiego 3, p. Gutman
A. Z. S.	Lublin, Sadowa 4, Rozmej
Wojsk. K. S. „Unja"	Lublin, Krak. Przedmieście 58, I p., mjr. Królikowski
Lwowski Klub Ten.	Lwów, Pełczyńska 53
Klub Tennisowy 1924	Lwów, Sykstuska 29, Goldmanowa
S. T. Lwowskiego K. S. „Czarni"	Lwów, Issakowicza 20, Frankowski
S. T. Żyd. K. S. „Hasmonea"	Lwów, Rynek 29
S. T. Lwowskiego K. S. „Pogoń"	Lwów, Ostrołęcka 8
A. Z. S.	Lwów, Marszałkowska 1
Łódzki Klub Lawn-Tennisowy	Łódź, Wólczańska 31/33
Łódzki Klub Sportowy	Łódź, Piotrkowska 174
Klub Sport. „Union-Touring"	Łódź, Przejazd 7
Żyd. Klub S. „Makabi"	Łódź, skrzynka poczt. 350
S. T. Milanowskiego Tow. Letniczego	Milanówek, Linja krakowska, inż. Leszczyński
Mysłowiecki Klub Ten.	Mysłowice, Przemszy 1, m. 23
S. T. K. S. „06"	Mysłowice, Powstańców 41, inż. Steinhoff
Nowowiejski Klub Ten.	Nowa Wieś, 3 Maja 90, p. Jerzy Mrutzek
Oddz. Ten. Kl. Sp. „Ostrovin"	Ostrów, Dom Katolicki, Matyśkiewiczówna.
Klub Lawn-Tennisowy	Piotrków, Piłsudskiego 41, m. 18
S. T. A. Z. S.	Poznań, Noskowskiego 4
S. T. K. S. „Warta"	Poznań, Marcinkowskiego 26
Wojsk. Klub Tennisowy	Poznań, pl. Działowy 2
K. S. „H. Cegielski"	Poznań, Górna Wilda 136
S. T. Wojsk. Cyw. Stow. Sport. „Polonia"	Przemyśl, D. O. K. X., ppor. Sheybal
S. T. Radomskiego Koła Sport.	Radom, p. Adam Wilden, Bank Polski
K. S. „Rożdzień — Szopienice"	Rożdzień — Szopienice
S. T. Wojsk. K. S. „Równe W. T."	Równe
S. T. Wojsk. Cyw. T. Sport. „Resovia"	Rzeszów, 3 Maja 5, Wł. Regiec
Rybnicki Klub Tennisowy	Rybnik, Grażyńskiego 14

Siemianowicki Klub Tennisowy	Siemianowice
S. T. K. S. „Unia"	Sosnowiec, Nowa 17, Olszewski
S. T. Polsk. Klubu „Sokół"	Stanisławów, Mickiewicza 2, Gmach Sokoła
Starogardzki Klub Tennisowy	Starogard, Skarszewska 14a, Święcki
Tarnopolski Klub Ten.	Tarnopol, Adam Grankiewicz, Bank Polski
K. S. „Śląsk"	Tarnowskie Góry, Bytomska 9, M. Szlarakow
Żyd. Tow. Sport. „Samson"	Tarnów, skrzynka poczt. 150
Toruński Klub Lawn-Tennisowy	Toruń, Matejki 45
Warszawski Lawn-Tennis Klub	Warszawa, Polna 74, m. 10, Inż. Koźmian
Skolimowski Klub Tennisowy	Warszawa, Trębacka 10, pani Olchowiczowa
S. T. W. K. S. „Legia"	Warszawa, Myśliwiecka 4
S. T. Kl. Sport. „Warszawianka"	Warszawa, Koszykowa 51, m. 12
S. T. W. K. S. „Żoliborz"	Warszawa, pl. Inwalidów 10, Wiśniewicki
S. T. A. Z. S.	Warszawa, Marszałkowska 95, m. 6
S. T. Warszawskiego Kl. Sport. 1922	Warszawa, Bagatela 15, J. Karafiol
S. T. K. S. Polskiej YMCA	Warszawa, Konopnickiej 6
S. T. A. Z. S.	Wilno, Mostowa 3a, m. 8, M. Koneć
Tow. Prac. Kol. „Ognisko"	Wilno, Kolejowa 19
K. S. Zw. Prac. Miejskich „Wilja"	Wilno, Dominikanka 2
Żyd. Ak. Kl. Gimn. „Żaks"	Wilno, Ludwisarska 4
Garn. S. T. przy W. K. S. 1 p. p. Legj.	Wilno
Złoczowski K. T. Z. K. T. 1930	Złoczów, dr. Kruczkowski
Kl. Ten. Urzędników Zakładów Żyrard.	Żyrardów, Parkowa 4, p. Morzeński
Żywiecka Fabr. Pap. „Solali"	Żywiec

POLSKI ZWIĄZEK ŁYŻWIARSKI

Warszawa, Wiejska 11, tel. 9-15-00.

Prezes	ppłk. Marjan Frydrych
Wiceprezesi	mjr. w st. sp. Roman Goebel
	Edward Nehring

Sekretarz	Jerzy Jurkowski
Skarbnik	Seweryn Słojewski
Członkowie	Bogdan Baranowski
	Karol Hirszberg
	por. Stanisław Kaczorowski
	kpt. Marjan Kurletto
Ref. spr. Ł. K	Jadwiga Skąpska.

Towarzystwa i kluby zrzeszone w Polskim Związku Łyżwiarskim.

Lwowskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Lwów, Pełczyńska 53
Warszawskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Warszawa, Szopena 3 — 11
Akademicki Związek Sportowy Sekcja Łyżwiarska	Warszawa, Akademicka 5
Klub Sportowy „Polonja", Sekcja Łyżwiarska	Warszawa, Oboźna 1 — 3
Warszawskie Towarzystwo Cyklistów, Sekcja Łyżwiarska	Warszawa, Oboźna 1 — 3
Cieszyńskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Cieszyn, Garncarska 2, inż. K. Krywalski
Żydowski Klub Sportowy „Makabi"	Kraków, skrytka poczt. 372
Śląskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Katowice, Podgórna 4, Karol Ludwig
Zakopiańskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Zakopane, skrytka poczt. 208
Bielskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Bielsko, Pestalozziego 9, Hans Kisza
Wileńskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Wilno, Smoleńska 18 — 19, m. 3, K. Burzymski
Wojskowo - Cywilne Stowarzyszenie Sportowe „Polonja"	Przemyśl, skrytka poczt. 159
Wojskowo-Cywilny Klub Sportowy „Janina"	Złoczów, Kasa Chorych, Kazimierz Kukiełka.

POLSKI ZWIĄZEK PŁYWACKI
(Fédération Polonaise de Natation)
Warszawa, Myśliwiecka 3, pok. 24, tel. 912-77.

Prezes	dr. Kazimierz Świtalski
Wiceprezesi	adw. Jan Czerwiakowski
	dyr. Ludwik Rozen

Sekretarz	dr. Kazimierz Libera
Skarbnik	adw. Tadeusz Raabe
Członkowie	Izaak Medres
	por. Stanisław Pawełek
	Janina Perzynina
	red. Henryk Piernikarz
Kapitan związkowy	sędzia Tadeusz Semadeni.

Cieszyński Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Bielsko, Kazimierza Wielkiego, Alfus.

K. S. „Hakoah"	Bielsko, pl. Żwirki 2, Dittman
Bielitz—Bialaer Sport Verein	„ Piłsudskiego 19, Stefko
K. S. 3 p. strz. podh.	„ koszary 3 p. s. p.
Deutscher Fussbal Klub „Sturm"	„ Blichowa, rest. Walloschek

Górnośląski Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Katowice, Województwo, dr. Jaśkiewicz.

Pierwszy Klub Pływacki	Siemianowice Śl., Florjana 20 m. 4
Erster Kattowitzer Schwimmverein	Katowice, Dąbrowskiego 16, Sussmann
Towarzystwo Pływackie Giszowiec—Nikiszowiec „23"	Nikiszowiec, Zarząd Kop. Giesche
K. S. „Pogoń"	Katowice, Młyńska 4, pok. 7, Bronder
Polskie Towarzystwo Pływackie	Brzeziny Śl., Kop. Szarlej Biały
Towarzystwo Stadjonu W. F. i P. W.	Mysłowice, Powstańców 21, Boratyńska
K. P. „Stadjon"	Michałkowice

Krakowski Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Kraków, skrz. poczt. 327.

K. S. „Cracovia"	Kraków, Wielopole 4 m. 6
Ż. K. S. „Makabi"	„ skrz. poczt. 327
K. S. „Polska YMCA"	„ Krowoderska 8
Akadem. Zw. Sportowy.	„ Kopernika 17, dr. Chrząnowski

Lwowski Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Lwów, 3 Maja 12 m. 13, Ekstein.

L. K. S. „Pogoń"	Lwów, Rutowskiego 23
Ż. K. S. „Hasmonea"	„ Kilińskiego 3/III
L. K. S. „Lechja"	„ Piłsudskiego 11a
I. K. S. „Czarni"	„ Św. Teresy 2 m. 9, Malczyński
Akadem. Zw. Sportowy	„ Marszałkowska 1
Ż. T. G. „Dror"	„ Friedrichów 5
Ż. K. S. „Makabi"	„ Blacharska 9
K. S. „Zenit"	„ Pasaż Fellerów 5, Stockl

Łódzki Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Łódź, Targowa 19, Becker.

Łódzki Klub Sportowy	Łódź, Piotrkowska 174
Ż. K. S. „Makabi"	„ skrz. poczt. 350
Stow. Sport. „Triumph"	„ 6 sierpnia 34, Dietrich
Policyjny Klub Sportowy.	„ Żeromskiego 88

Pomorski Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Bydgoszcz, Gdańska 1 m. 4.

T. G. „Sokół III"	Bydgoszcz, Gdańska 1 m. 4
T. G. „Sokół I"	Grudziądz, Lipowa 45 m. 5
T. G. „Sokół I"	Toruń, Nowy Rynek 15
W. K. S. „Pleszczenica"	Bydgoszcz, koszary 61 p. p.
Bydg. Klub Pływacki	„ pl. Weysenhoffa 11, Szymański
Bydg. Klub Wioślarek	„ Gdańska 81, dr. Klikowiczowa
Bydg. Towarzystwo Wiośl.	„ Stary Rynek 15

Poznański Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Poznań, Szewcka 20, Ludwiczak.

T. S. „Unja"	Poznań, Św. Marcin 57, Antoniewicz
K. S. „Astra"	Krotoszyn, Słodowa 6 m. 5

I Schwimmverein	Poznań, Za Bramką 7 m. 4, Podolski
K. S. „Warta"	„ Marcinkowskiego 26
Poznańskie Towarzystwo Pływackie	„ Półwiejska 22 m. 8, Gawecki
K. S. „H. Cegielski"	„ Górna Wilda 136
K. S. „Skała"	Ostrów Pzn., Wrocławska 30, Kwietniewska
T. G. „Sokół"	Poznań, Łąkowa 18, Gaszak
K. S. „Ostrovia"	Ostrów Pzn., Szpitalna 4, Pietrzak
Wojsk. Klub Wioślarski	Poznań, Solna 14, por. Jankowski
Akadem. Zw. Sportowy	„ Zamek
T. G. „Sokół".	Międzychód n/Wartą

Warszawski Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Warszawa, Marszałkowska 119 m. 14.

Akademicki Związek Sportowy	Warszawa, Akademicka 5
W. K. S. Legja	„ pl. Piłsudskiego 4, pok. 13
Ż. T. G. S. Makabi	„ Nalewki 2a m. 70
Ż. A. S. S.	„ Namiestnikowska 7
K. P. Delfin	„ Rakowiecka 57 m. 24
K. S. „ZUK"	„ Wybrzeże Helskie 5
K. S. „Polska YMCA"	„ Konopnickiej 6
Klub Sportowy Zakł. Ostrowieckich	Ostrowiec Kielecki, Zakłady Ostrowieckie
K. S. Drukarz	Warszawa, Miodowa 6
Of. Yacht-Klub R. P.	„ Wybrzeże Kościuszkowskie 2
Warszawski Klub Wioślarek	„ Wioślarska 2
Klub Sportowy Rodz. Wojskowej	„ Szucha 14
Kobiecy Klub Sportowy „Ewa"	„ Jerozolimska 75 m. 19
Klub Wioślarski „Wisła"	„ Marszałkowska 56
Sportowe Towarzystwo Skarbowców	„ Rymarska 3/5, pok. 24
Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie	„ Foksal 19
Warszawski Klub Sportowy 1922	„ Marszałkowska 42 m. 6
R. K. S. Jawor	„ Wioślarska 12
T. S. O. „Orkan"	„ Dworska 31
Sportowy Klub Pocztowy.	„ Chmielna 53a

Wileński Okręg Polskiego Związku Pływackiego

Wilno, Tatarska 10 m. 2, Epsztein.

Policyjny Klub Sportowy	Wilno, Mostowa 9 m. 20
Stow. Młodz. Polskiej	„ Metropolitalna 1
W. K. S. „Śmigły"	„ koszary gen. Szeptyckiego
Żyd. Klub Akadem. Sportowy	„ Orzeszkowej 7
Ż. T. G. S. „Makabi"	„ Św. Nikodema 6
Wileńskie Tow. Wioślarskie	„ Mickiewicza 22
Akademicki Zw. Sportowy	„ Św. Jana 10.

POLSKI ZWIĄZEK SZERMIERCZY

(Fédération d'escrime de Pologne)

Warszawa, ul. Wiejska 11.

Prezes	gen. dyw. Kazimierz Fabrycy
I Wiceprezes	ppłk. Plato Bałaban
II Wiceprezes	dyr. Andrzej Szarski
Kapitan związkowy	kpt. Władysław Segda
Sekretarz	kpt. Władysław Segda
Skarbnik	Tadeusz Friedrich
Członkowie	inż. Tadeusz Zubrzycki
	insp. dr. Władysław Sobolewski
	Adam Papée
	inż. Marjan Rowecki
	por. int. dypl. Jerzy Zabielski
	kpt. Stanisław Kuźnicki
	nadkom. Jakób Hostyński
	Wiktorja Goryńska.

Kluby zrzeszone w Polskim Związku Szermierczym.

S. S. A. Z. S. Kraków	Kraków, Karmelicka 38, Pacut Kazimierz
S. S. A. Z. S. Poznań	Zamek, Wartownia
S. S. A. Z. S. Warszawa	Warszawa, Akademicka 5
S. S. W. K. S. Legja	Warszawa, Myśliwiecka 4
S. S. W. K. S. Śmigły	Wilno, por. Piesowicz Stanisław, 5 p. p. leg.
S. S. W. K. S. Łódź	Łódź, Kościuszki 67, D. O. K. IV.

S. S. W. K. S. Wawel	Kraków, kpt. Grudniewicz Kaz., pl. Św. Magdaleny, kmda miasta
S. S. Polic. Kl. Sport.	Warszawa, Senatorska 12
S. S. Polic. Kl. Sport.	Katowice, Zielona 28
S. S. K. S. Warszawianka	Warszawa, plk. dr. Millak, Szef Weter. D. O. K. I.
S. S. Pols. Tow. Gimn. Sokół—Macierz	Lwów, Zimorowicza 8
Klub Szermierzy	Lwów, inż. Edmund Kamieniobrodzki, Potockiego 4
S. S. Żyd. Tow. Gimn. Dror.	Lwów, dr. Leon Rottenberg, Sykstuska 13
L. K. S. Pogoń	Lwów, Rutowskiego 23
Pierwszy Śląski Klub Szerm.	Katowice, Reymonta 6 m. 8
S. S. Polic. Kl. Sport.	Łódź, Żeromskiego 88
Łódzki Klub Sportowy S. S.	Łódź, Piotrkowska 174
S. S. Klubu Og. Sportowego Victoria 1922	Częstochowa, Kilińskiego 9
S. S. Pocztowego Zw. P. W. i W. F.	Oddział w Łodzi.

POLSKI ZWIĄZEK BOKSERSKI

(Federation Polonaise de Boxe)

Poznań, Piekary 16/17, m. 33.

Prezes	adw. Marjan Linke
Wiceprezes	por. Łapiński
Skarbnik	dyr. Głowacki
Sekretarz	Sylwester Dolata
Przewodniczący Wydziału Sportowego	Karol Bielewicz
Kapitan sportowy	Cendrowski

Białostocki Okręgowy Związek Bokserski

Białystok, Legjonowa 6.

K. S. „Jagiellonja"	Białystok, ul. Warszawska 9
Żyd. Klub Sportowy	„ Marszałka Piłsudskiego 28
K. S. Kol. Przysp. Wojsk.	„ szosa Żułkowska 12

Kolejowe Przysposobienie Wojskowe	Łapy, woj. białostockie, „Ognisko"
Ż. T. G. Sp. „Makabi".	Grodno, Magistracka 5.

Krakowski Okręgowy Związek Bokserski
Kraków, Wolska 1, Kupfer.

Ż. K. S. „Makabi"	Kraków, skrzynka pocztowa 372
W. K. S. „Wawel"	Wolska 1, Kupfer
T. S: „Wisła"	Senatorska 1. Kaleta
Y. M. C. A.	Krowoderska 8.

Lubelski Okręgowy Związek Bokserski
Lublin, Szpitalna 12.

K. S. Strzelec	Lublin, Szpitalna 12
W. K. S. „Unia"	„ Szpitalna 12
R. Stow. W. F. „Gwiazda"	„ Grodzka 16
Ż. T. G. S. Hakoah	„ Noworybna 8
A. Z. S.	„ Lipowa 7
Kolejowe P. W.	„ 1 Maja 51
K. S. przy Zakł. Ostrowieckich	Ostrowiec Kiel., Zakł. Ostrow.
K. S. Strzelec	Łuck, Komenda Podokręgu Z. S. Wołyń.

Lwowski Okręgowy Związek Bokserski
Lwów, Piekarska 18.

L. K. S. Czarni	Lwów, Mochnackiego 17
L. K. S. Pogoń	„ Rutowskiego 23
L. K. S. Lechja	„ Kopernika 16
Ż. K. S. Hasmonea	„ Kilińskiego 3
K. S. K. S. Leopolja	„ Łyczakowska 15
K. S. Grafika	„ Piekarska 18
L. K. S. Świteź	„ Wybranowskiego 2
W. C. S. S. Polonja	Przemyśl, Smolki 30.

Łódzki Okręgowy Związek Bokserski
Łódź, Ogrodowa 17, Fuchs

K. S. I. K. Poznański	Łódź, Ogrodowa 17
S. S. Union	„ Przejazd 7
K. S. Krusze-Ender	Pabjanice, Zamkowa 3

K. S. Zjednoczonych Zakładów Scheiblera i Grohmana	Łódź, Przędzalniana 64
T. G. Sokół	„ Nawrot 23
Łódzki Klub Sportowy	„ Piotrkowska 174
Policyjny Klub Sportowy	„ Żeromskiego 88
Ż. T. G. S. Hakoah	„ Piotrkowska 84
Związek Strzelecki	Chojny
Strzelecki Klub Sportowy	Łódź, Skwerowa 1
K. S. „Wima"	„ Rokicińska 81
K. S. Geyer	„ Piotrkowska 289
Ż. T. G. S. Bar-Kochba	„ Piotrkowska 110.

Pomorski Okręgowy Związek Bokserski

Grudziądz, Nadgórna 58.

Pe-Pe-Ge	Grudziądz (fabryka Pe-Pe-Ge)
T. S. Olympja	„ plac 23 Stycznia 20
T. G. Sokół	„ Mickiewicza 4
Grudziądzki K. S.	„ Wilsona 4 m. 8, Bronisław Kunkel
Ż. T. G. S. Makabi	„ Chełmińska 42
K. S. Gedanja	Gdańsk, D. O. K. P., Wydz. II, Lewicki
W. C. S. Z. „Gryf"	Toruń, Kopernika 24
Związek Strzelecki	„ Piekary 35
T. G. Sokół	Tczew, Marszałka Piłsudskiego 20
B. K. S. Polonja	Bydgoszcz, Racławicka 7
T. G. Sokół	„ Poznańska (Dziennik Bydgoski)
K. S. Astorja	„ skrzynka pocztowa 86.

Poznański Okręgowy Związek Bokserski

Poznań, Podgórnik 1.

K. S. Warta	Poznań, al. Marcinkowskiego 26
K. S. „H. Cegielski"	„ Górna Wilda 142
Ż. K. S. Bar-Kochba	„ Małe Garbary 7
Drużyna Błękitnych	„ Szamarzewskiego 2
T. G. Sokół	„ Skryta 7
M. S. Polonja	Leszno, Wolności 8
K. S. Stella	Gniezno, Trzemeszeńska 76
T. S. Sokół	Gniezno

Harcerski Klub Sportowy	Kościuszki 14
Kolejowe P. W.	Ostrów, Dworzec
Śremski Klub Sportowy	Śrem, Hotel Bristol
Związek Strzelecki	Poznań, Ratajczaka, Strzelnica Małokalibrowa
T. G. Sokół.	Inowrocław, Kasztelańska 2, Lipczyński.

Śląski Okręgowy Związek Bokserski
Katowice, Bartosza Głowackiego 6.

Policyjny Klub Sportowy	Katowice, Urząd Wojew.
B. K. S.	„ Piastowa 3
Kolejowe P. W.	„ plac Marka I
K. S. 29	Katowice II, Ks. Bończyka 3
K. Slawia	Ruda, 2 Maja 13
K. S. Naprzód	Lipiny, skrytka pocztowa 17
K. S. Naprzód	Ruda, Marsz. Piłsudskiego 11
K. S. „27 Orzegów"	Orzegów, Stawowa 18
K. S. Ruch	Hajduki Wielkie, skrytka pocztowa 17
I. K. B.	Świętochłowice, Vogta 19
A. K. B.	Siemianowice, Bytomska 2
Concordia	Knurów, Spółdzielcza 5
T. S. G. Sokół	Rybnik, Wydawnictwo „Sztandar Polski"
B. K. S. Róździeń-Szopienice	Róździeń-Szopienice, Kościelna 2
K. S. Tempo	Tarnowskie Góry
06 Mysłowice	Mysłowice, Oderskiego 1
K. S. Bytomski	Bytom
Policyjny Klub Sportowy Będzin	Sosnowiec, 3 Maja 3
Sosnow. T. Sport. „Unja"	Sosnowiec, Nowa 17, Olszewski
Makabi	Sosnowiec, Modrzejowska 31
Ż. T. G. S.	Częstochowa, Ogrodowa 22
K. S. Brygada	Częstochowa, Pułaskiego 2
K. S. Warta	Częstochowa, II Aleja 44.

Stanisławowski Okręgowy Związek Bokserski
Stanisławów, Okr. Dyr. Kol. Państw., Wydz. Mech.

S. K. S. Rewera	Stanisławów, skrytka poczt. 26
Ż. T. G. Hakoah	Kościuszki 4

Ż. S. M. Ż. Makabi	Stanisławów, skrytka poczt. 207
S. K. S. Stanisławowja	,, Zarwańska 1
U. T. S. „Prohom"	,, Gołuchowskiego 54.

Warszawski Okręgowy Związek Bokserski
Warszawa, Konopnickiej 6.

A. Z. S.	Warszawa, Akademicka 5
Ż. T. G. S. Bar-Kochba	,, Szeroka 31
S. S. C. W. S.	,, Terespolska 37
R. K. S. Gwiazda	,, Dzielna 9
W. K. S. Legja	,, Myśliwiecka 2/4
R. K. S. Elektryczność	,, Elektryczna 3
Ż. T. G. S. Makabi	,, Nalewki 2a
K. S. Polonja	,, Bielańska 7
K. S. Policyjny	,, Pańska 87
T. S. O. Orkan	,, Dworska 31
K. S. Pogoń	,, Chmielna 124
R. K. S. Skra	,, Okopowa 43/47
K. K. S. Skoda	,, pl. Trzech Krzyży 10
K. S. Warszawianka	,, Wawelska, róg Uniwersyteckiej
K. S. Y. M. C. A.	,, Konopnickiej 6
Związek Strzelecki Fort Bema	,, Żelazna 68
K. S. Żuk	,, Wybrzeże Helskie 5
K. S. Pocztowy	,, Plac Napoleona 10
Ż. A. S. S.	,, Namiestnikowska 7
K. R. S. Świt	,, Ludna 10
Związ. Strzelecki Radom	Radom, Państw. Fabr. Broni

Wileński Okręgowy Związek Bokserski
Wilno, Ludwisarska 4.

W. K. S. I pułku piech. Legjonów	Wilno, koszary I Brygady Leg.
R. K. S. Tur	,, Ostrobramska 5
Ż. T. G. S. Makabi	,, Nowogrodzka 8
W. K. S. Pogoń	,, Drewnicka, koszary 1 p. a. l. Leg.
Ż. A. K. S. „Żaks"	,,
W. K. S. 6 pułku piechoty Legjonów	,, koszary 6 p. p. Leg.

POLSKI ZWIĄZEK GIER SPORTOWYCH

Fédération Polonaise des Jeux Sportifs

Warszawa, ul. Marji Konopnickiej 6.

Prezes	płk. dypl. Mieczysław Mysłowski
Wiceprezes	inż. Michał Merliński
Wiceprezes	mjr. Kazimierz Kierkowski
Skarbnik	Edward Cyngot
Zastępca skarbnika	Zygmunt Gołąbek
Sekretarz	Halina Olczakówna
Gospodarz	Jan Zwierz
Członkowie:	Stanisława Żytkowiczowa
	por. Mieczysław Iskierko.
Przewodniczący Wydziału Gier i Dyscypliny	Zygmunt Nowak
Przewodniczący Wydziału Spraw Sędz.	Józef Mrozowski
Referent piłki siatkowej	Stefan Konwerski
„ „ koszykowej	Mieczysław Piotrowski
„ „ hazeny	Stanisław Lipiński
„ „ szczypiorniaka	Stanisław Ziemba
„ „ prasowy	Romuald Wirszyłło.

Białostocki Okręgowy Związek Gier Sportowych

Białystok, Sosnowa 64, Leopold Przybyszewski.

R. K. S. Sparta	Białystok, Warszawska 62
Łomżyński Klub Sportowy	Łomża, Nowy Świat 12
Ż. K. S. Makabi	Białystok, skrzynka pocztowa 7
K. S. Ognisko	„ Szosa Żółtowskich
H. K. S.	„ Koszary gen. Sosnkowskiego
Ż. T. G. S. Makabi	Łomża, Długa 18
B. K. S. Jagiellonja	Białystok, Warszawska 9
Ż. K. S.	„ Nowy Świat 12
Ż. T. G. S. Makabi	Grodno, Zamkowa 3
S. M. P.	Łomża, Dworna 39
G. K. S. Cresovia	Grodno, Narutowicza 4
Związek Strzelecki, Oddz. I	Białystok, Piłsudskiego 54
W. K. S. „C. S. P., K. O. P."	Osowiec k/Grajewa
W. K. S. 81 p. p.	Grodno, Mostowa, dowództwo 81 p. p.

Krakowski Okręgowy Związek Gier Sportowych

Kraków, Wielopole 28 m. 6, Emil Laufer.

Kółko Sportowe „Krynica"	Krynica, Dom Zdrojowy, M. Kaszyńska
Krynickie Tow. Hokejowe	Krynica—Zdrój, Komisja Zdrojowa
Ż. K. S. Makabi	Krynica, Pensjonat Marja
K. S. Straż Pożarna	„ Miejska Straż Pożarna
S. M. P. Męskiej	„ plebanja
Związek Strzelecki	„ al. Marsz. Piłsudskiego
K. S. Polska Y. M. C. A.	Kraków, Krowoderska 8
K. S. Cracovia	„ Wielopole 4/6
T. S. Wisła	„ Wielopole 4
A. Z. S.	„
T. G. Sokół I	„ Wolska 27
S. M. P. Modrzejówka	„ Mazowiecka 14
W. K. S. Wawel	„ Rajska 3
R. T. Jutrzenka	„
Ż. K. S. Makabi	„
T. G. Sokół Jaworzno	Jaworzno,
T. G. Sokół Siersza	Siersza
K. S. Skawinka	Skawina
T. G. Sokół Trzebinia	Trzebinia
K. S. Wieliczanka	Wieliczka
T. G. Sokół Chrzanów	Chrzanów
K. S. Victoria	Częstochowa
K. S. Victorja Jaworzno	Jaworzno
R. K. S. Olsza	Kraków, Grzegórzecka 1
K. S. Brygada	Częstochowa, II Aleja 32
K. S. Strzelec Jaworzno	Jaworzno, Pańska Góra
T. G. Sokół Wieliczka	Wieliczka, J. Słowackiego
Grzegórzecki K. S.	Kraków
Sekcja Piłki Koszykowej Strzelec	Wieliczka
T. G. Sokół Szczakowa	Szczakowa
K. S. Strzelec Wodna	Wodna, pow. Chrzanów
K. S. Strzelec	Libiąż, pow. Chrzanów
K. S. Strzelec Trzebinia	Trzebinia
K. S. Polonia	Kraków, Wolska 6
K. S. Garbarnia	„
T. G. Sokół	Brzeszcze, pow. Biała
Ż. T. G. Samson	Tarnów

Częstochowski K. S. Warta	Częstochowa
K. S. Turyści	„
Ż. T. G. S.	„
Związek Strzelecki	Oświęcim
K. P. W. Metal	Tarnów
T. S. „Tempo"	„ Krakowska 91
Kat. Stow. Młodzieży Polskiej	Jaworzno
T. G. Sokół I	Tarnów
Gwiazda-Stern	„
K. S. Podgórze	Kraków
W. K. S. Tarnowia	Tarnów
S. G. S. Straży Ogniowej	Częstochowa
T. S. Jutrzenka	Tarnów
K. S. Strzelec	„

Lubelski Okręgowy Związek Gier Sportowych

Lublin, Dom Żołnierza.

W. K. S. Unja	Lublin, Szpitalna 12
S. G. S. Związku Strzeleckiego	„ Szpitalna 12
K. S. Kobiecy	„
A. Z. S.	„ Lipowa 9

Lwowski Okręgowy Związek Gier Sportowych

Lwów, Krótka 11, K. Engel.

L. K. S. Pogoń	Lwów, Rutowskiego 23
L. K. S. Lechja	„ Rutowskiego 23
Ż. K. S. Dror	„ Szpitalna 38
T. G. Sokół—Macierz	„ Sokoła 4
T. G. Sokół II	„ Kępińskiego 36
K. S. Strzelec	„ Mianowska 5
A. Z. S.	„ Marszałkowska 1, Nowy Uniwersytet
K. S. Zenit	„ Basztowa 12
H. K. S.	„ Kętrzyńskiego 36, Sokół
B. K. S. Lwów	„ Rynek 8
Turowa Drużyna Sportowa	„ Rutowskiego 23
W. C. S. S. Polonia	Przemyśl, skrytka pocztowa 159
H. K. S. Czuwaj Przemyśl	„ Ziemiańskiego 22

T. G. Sokół Przemyśl	Przemyśl
Ż. K. S. Hagibor	„
K. S. Korpusu Kadetów Nr. 1	Lwów
Sekcja Pań L. K. S. Czarni	Lwów, Rutowskiego 8
K. S., Z. Z. K.	„ Gródecka 69
S. G. S. Akad. Oddz. Związku Strzeleckiego	„ Kurkowa 12.

Łódzki Okręgowy Związek
Gier Sportowych

Łódź, Piotrkowska 89, „Hakoah".

K. S. Absolwenci	Łódź, Piotrkowska 108
K. S. Geyer	„ Piotrkowska 282
Harcerski K. S.	„ Ewangelicka 9
Ż. T. G. S. Hakoah	„ Piotrkowska 83
K. S. Pocztowy	„ Ogrodowa 17
T. S. Krusche i Ender	Pabjanice, Zamkowa 3
Ł. K. S.	Łódź, Piotrkowska 174
Oratorjum	„ Wodna 4
K. S. Orlę	„ Piotrkowska 91
Strzelecki K. S.	„ Skwerowa 1
K. S. Turyści	„ Kilińskiego 145
K. S. Triumph	„ Targowa 19
T. U. R.	„ Letnia 4
K. S. Widzewska Manufaktura	„ Rokicińska 81
W. K. S.	„ 11 Listopada 83
R. T. S. Widzew	„ Rokicińska 62
Y. M. C. A.	„ Piotrkowska 243
K. S. Zjednoczone Zakł. Scheiblera i Grohmana	„ Przędzalniana 46
S. M. P.	„ Gdańska 111
P. K. S. Burza	Pabjanice, Zachodnia 30
P. Stow. Gimn.	„ Pułaskiego 36
Policyjny K. S.	Łódź, Żeromskiego 88
Tow. Gimn. Sokół	Pabjanice, Żeromskiego 19
Stow. K. O. Kościuszki	Łódź, Podmiejska 21
Rob. Stow. Sport Stern	„ Moniuszki 1
K. S. im. Trumpeldor	„ 6 sierpnia 34
Ż. K. S. Makabi	„ Gdańska 40
Pocztowy Związek W. F. i P. W.	„ Przejazd 38
Tow. Rzem. Resursa	„ Kilińskiego 123
R. K. S. T. U. R.	Pabjanice, Bagatela 8

H. K. S. Victoria	Zgierz, 3 maja 34
K. S. Tomaszowskiej Fabryki Sztucznego Jedwabiu	Tomaszów Maz.
K. S. Związku Strzeleckiego	Pabjanice, Zamkowa 61

Pomorski Okręgowy Związek
Gier Sportowych

Toruń, Łazienna 11.

T. G. S. Sokól	Grudziądz, Pańska, Sokół IV
Drużyna Błękitna	Toruń, Podmurna 34
W. C. S. S. Gryf	„ 8 Szpital Okręgowy, szpt. Bródźda
K. S. Rodzina Wojskowa	Toruń, Rybaki 57
Stow. Polskiej Młodzieży Katolickiej	Toruń-Mokre, Kościuszki 27
Gimn. K. S.	Toruń, Gimnazjum im. Kopernika
T. G. Sokół	„ Lubicka 9
Sokół I	„
Klub Wioślarski	„
S. M. P. Panny Marji	„
K. P. W. Ognisko	Brodnica
K. P. W. Ognisko II	Bydgoszcz
K. P. W.	Toruń, Przedmieście
K. P. W. Ognisko	Chojnice
K. P. W.	Kowalewo Pomorskie
K. P. W. Ognisko	Wierzchucin
K. P. W. Ognisko	Chelmno
K. P. W. Orlęta Ognisko	Nowe
T. G. Sokół Toruń	Toruń, Szosa Chelmska 64
T. K. O. Świetlica	Chełmża, Hallera 22
O. P. W. K.	Toruń, Wola Zamkowa 19
K. S. Stella	Gniezno, Trzemeszeńska 76

Poznański Okręgowy Związek
Gier Sportowych
Poznań, Male Garbary 2.

K. S. Warta	Poznań, al. Marcinkowskiego 26
A. Z. S.	„ Zamek, Wartownia
T. G. Sokół	„ Droga Dębińska
K. S. Korona	„

K. S. Sparta	Poznań, Dąbrowskiego
R. K. S. Start	„ Zamkowa 7
Stow. Polskiej Młodzieży	plac Nowomiejski
Stow. Sport. Swarzędz	Swarzędz
W. K. S. 56 p. p. Wlkp.	Krotoszyn
Związek Strzelecki Oddz. II	Poznań, Wały Jagiellończyka
K. G. S. przy Y. M. C. A.	„ Małe Garbary 2
H. K. S.	„ Fredry 7
T. S. Pentatlon	„ Grodzienna 70
K. P. W.	Skarbowa 10
K. P. W. Ostrów Wlkp.	Ostrów
Ławicki K. S.	Ławica
Amatorski K. S.	Ostrów Wlkp., Koszarowa 45
S. M. P. Ostrów	Ostrów
K. S. Ostrovia	„ Kościelna 15
Z. M. P. Jedność	„ Kolejowa 9 m. 9

Śląski Okręgowy Związek
Gier Sportowych
Królewska Huta, Skarboferm.

K. S. Palanta Jedność	Niedobczyce
K. S. Strzał	Dobieńsko-Stare
T. S. Jedność	Katowice, Kopalnia Hugona
T. S. Zgoda	Rybnik, Ligota
K. S. Chorzów	Chorzów, Z. F. Z. A.
K. S. Unja	Rój
K. S. Naprzód	Wielkie Dąbieńsko
Ż. T. S. Naprzód Lipiny	Lipiny, skrzynka pocztowa
K. S. 22	Dąbrówka Mała
T. S. Sokół	Lipiny
K. S. Orkan	Rój, pow. Rybnik, Świetlica
K. S. Kościuszko	Boguszowice
P. Z. P.	Królewska Huta
I Drużyna Męska Harcerska	Lipiny
Ognisko Młodzieży	„
K. S. Rozdzień-Szopienice	Szopienice
H. K. S. Czarna Trójka	Szarlej
T. S. Czarni	Nowy Bytom
K. S. Jedność	Rówień
K. S. Ruda	Gotartowice
K. S. Ojczyzna	Szczykowice
K. S. Concordia	Knurów, Spółdzielcza 5

Związek Strzelecki Biała	Biała, Ratuszowa
T. G. Sokół Bielsko	Bielsko, Magistrat
S. G. Sokół Aleksandrowice	Aleksandrowice
Związek Strzelecki	Bystra, Krakowska
Związek Strzelecki	Bielsko, Staszica 2

Warszawski Okręgowy Związek Gier Sportowych

Akademicki Związek Sportowy	Warszawa, Akademicka 5
K. K. S. Ewa	„ Jerozolimska 75
T. G. Sokół Grażyna	„ Rybaki 6 m. 4
T. G. S. Makabi	„ Nalewki 2a
R. K. S. Marymont	„ Krasińskiego 18
K. S. Polonia	„ Dynasy, Oboźna 2
S. M. P. Przyszłość Włochy	Włochy, Wyspiańskiego 11
K. S. Rodzina Wojskowa	Warszawa, al. Szucha 14
R. K. S. Świt	„ Ludna 10
K. S. Warszawianka	„ Wawelska
K. S. Polskiej Y. M. C. A.	„ Konopnickiej 6
R. K. S. Sława	„ Ogrodowa 39/41
K. S. Strzelec	„ Olesińska 13 m. 21
R. K. S. Skra	„ Okopowa 43/47
W. K. S. Legja	„ Myśliwiecka 3/5
Radomskie Koło Sportowe	Radom, Spacerowa
K. S. Ognisko	Warszawa, Targowa 14
T. G. Sokół Włochy	Włochy
Tow. Kol. Letnich przy W. D. K. K.	Warszawa, Jerozolimska 6 m. 7
K. S. Laur	„ Polna 34
K. S. Strzelec Radom	Radom, Piaski 24
K. S. 72 p. p. Czarni Radom	Radom, koszary 72 p. p.
Związek Strzelecki im. Wł. Jagiełły	Warszawa, Jagiellońska 31
R. K. S. Ursus	„ Skierniewicka 27/29
K. S. Strzelec Pruszków	Pruszków, 3 Maja 11 m. 12
T. S. O. Orkan	Warszawa, Dworska 31
R. K. S. Iskra	„ Grochowska 30
Komenda Warszawskiej Chorągwi Harcerskiej	„ Zielna 35
S. G. S. Sportowego Klubu Pocztowego	„ Plac Napoleona 10
Ż. A. S. S.	„ Namiestnikowska 7

Koło Sportowe Centr. Badań Bal.	Zielonka
S. S. C. W. S.	Warszawa, Terespolska 40
K. P. W.	„ Dworzec Główny.

Wileński Okręgowy Związek Gier Sportowych

Wilno, Drewnicka 4 m. 34.

W. K. S. 1 p. p. Leg.	Wilno, Koszary I Brygady Legionów
S. M. P.	Wilno, Metropolitalna 1
Ż. T. G. S. Makabi	„ Nowogródzka
K. S. Strzelec	„ Żeligowskiego 4
R. K. S. T. U. R.	„ Ostrobramska 5
P. T. G. Sokół	„ Wileńska 10
Ż. A. K. S.	„ Ludwisarska 4
K. K. S. Ognisko	„ Kolejowa 19
A. Z. S.	„ Święto-Jerska 11, Uniwersytet
K. S. Zw. Młodzieży Rzem. i Przem.	Wilno, Jagiellońska 8 m. 23

POLSKI ZWIĄZEK ŻEGLARSKI

Warszawa, al. Jerozolimska 1/3.

Prezes	gen. Marjan Zaruski
Wiceprezes administracyjny	inż. Fryrendorf
Wiceprezes morski	komandor Petelenz
Wiceprezes spraw śródlądowych	mjr. Osiński
Członkowie	J. Lisicki
	M. Niedziałkowski
	F. Słowacki
	Dembowski
	Putowski
	Kozierowska
	Komorowski
	kpt. Horych
	Bielawski
	komandor Bramiński

Kluby zgłoszone do Polskiego Związku Żeglarskiego

Yacht Klub Polski	Warszawa, Stare Miasto 24
Oficerski Yacht Klub R. P.	„ Wybrzeże Kościuszkowskie 2
Sekcja żeglarska Warsz. Klubu Wioślarek	Warszawa, Wioślarska
Sekcja żeglarska Warsz. Klubu Wioślarskiego Wisła	„ „
Koło żeglarskie Warsz. Tow. Wioślarskiego	„ „
Yacht Klub A. Z. S.	„ „
Wojskowy Klub Sportowy	„ Żoliborz-Cytadela
Yacht Klub Ligi Morskiej	Modlin
Kadra Żeglarska we Włocławku	Włocławek
Sekcja żeglarska Tow. Wioślarskiego	Płock
Klub Żeglarski	Chojnice, Dworcowa 10
Wielkopolski Yacht-Klub	Poznań, Wały Jana III 11 m 7
Polski Klub Morski	Gdańsk, Neugarten 7 m 7
Sekcja żeglarska A. Z. S.	Lwów, Marszałkowska 1
Klub Sportowy „Rodzina Urzędnicza"	Warszawa, Saska Kępa 44

POLSKI ZWIĄZEK HOKEJA NA LODZIE

(Fédération Polonaise de Hockey sur Glace)

Warszawa, Myśliwiecka 3/5, tel. 9-81-03.

Prezes	dr. Maurycy Jaroszyński
Wiceprezes	Otton Gordziałkowski
Sekretarz	inż. Karol Szenajch
Skarbnik	Emil Czerniawski
Kapitan Związkowy	Tadeusz Sachs
Członkowie	dr Kazimierz Matuszecki
	dr. Bolesław Białkowski
	Edmund Czaplicki
	inż. Zygmunt Sosnowski
	red. Aleksander Olchowicz

Warszawski Okręgowy Związek
Hokeja na Lodzie
Warszawa, Wawelska, róg Uniwersyteckiej.

Wojskowy Klub Sportowy „Legja"	Warszawa, Myśliwiecka 4
Akademicki Związek Sportowy	„ Akademicka 5
Klub Sportowy „Polonja"	
Klub Sportowy „Warszawianka"	„ Wawelska, róg Uniwersyteckiej
Robotniczy Klub Sportowy „Skra"	Warszawa, Okopowa 43/47
Robotniczy Klub Sportowy „Marymont"	„ Żoliborz, Ustronie 3, kor. polec. Józef Kantorski, Krasińskiego 16/216
Żydowskie Akademickie Stow. Sportowe	Warszawa, Namiestnikowska 7
Żydowskie Tow. Gimn. Sport. „Makabi"	„ Orla 6/23

Łódzki Okręgowy Związek
Hokeja na Lodzie
Łódź, Przejazd 7.

Łódzki Klub Sportowy	Łódź, Piotrkowska 174
Stowarzyszenie Sportowe „Triumph"	„ 6 Sierpnia 34, Dietrich
Klub Sportowy „Union-Touring"	Łódź, Przejazd 7
Żydowski Klub Sportowy „Makabi"	„ Gdańska 40, skr. poczt. 350
Strzelecki Klub Sportowy	„ Skwerowa 1
Zgierski Klub Sportowy „Strzelec"	Zgierz, Zakręt 23

Wileński Okręgowy Związek
Hokeja na Lodzie
Wilno, Park Sportowy im. gen. Żeligowskiego, ul. Królewska.

Wojskowy Klub Sportowy „Pogoń"	Wilno, Ludwisarska 4, kpt. Tymański
Żydowski Akademicki Klub Sportowy	„

Kolejowy Klub Sportowy „Ognisko"	Wilno, Kolejowa 19
„Makabi"	„ Wielka 39, p. adr. Poltfelda

Lwowski Okręgowy Związek Hokeja na Lodzie

Lwów, Marszałkowska 1 (Nowy Uniwersytet), z list. AZS.

Akademicki Związek Sportowy	Lwów, Marszałkowska 1, Nowy Uniw.
Lwowski Klub Sportowy „Pogoń"	„ Rutowskiego 23
Lwowski Klub Sportowy „Czarni"	„ Łyczakowska 3, A. Neumann
Lwowski Klub Sportowy „Lechja"	„ Piłsudskiego 11a
Żydowski Klub Sportowy „Hasmonea"	„ Kilińskiego 3
Towarzystwo Sportowe „Ukraina"	„ Japońska 7, St. Konaszewicz
Harcerski Klub Sportowy „Czuwaj"	Przemyśl, Miejski Dworzec Zasobów
Wojskowo-Cywilne Stow. Sport. „Polonja"	„ Czarneckiego 13, Rynikiewicz
Lwowskie Towarzystwo Łyżwiarskie	Lwów, Pełczyńska 53
Klub Sport. Wych. Fiz. i P. W. „Biali"	Borysław, skrz. poczt. 104, Stefan Seinerf
Wojskowo-Cywilny Klub Sportowy „Kresy"	Tarnopol, pl. Sobieskiego 1
Żydowskie Tow. Gimn. „Dror"	Lwów, Frydrychów 5
Żydowski Klub Sportowy „Jehuda"	Tarnopol, Sokołów 22

Poznański Okręgowy Związek Hokeja na Lodzie

Poznań, Łąkowa 10.

Akademicki Związek Sportowy	Poznań, Zamek — Wartownia
Klub Hokejowy „Lechja"	„ Podgórna 4, Cukiernia Warszawska
Klub Sportowy „Warta"	„ al. Marcinkowskiego 26

Klub Sportowy „Stella"	
Klub Hokejowy „Czarni"	Poznań, Górna Wilda 28, J. Szerbart
Klub Sportowy „Pogoń" — Sekcja Hokejowa	Poznań, Patr. Jackowskiego 19 m. 14

Pomorski Okręgowy Związek Hokeja na Lodzie

Toruń, Szeroka 1, R. Szczerbowski.

Wojskowo-Amatorski Klub Sportowy „Gryf"	Toruń, Podgórna 13, A. Grenda
Bydgoski Klub Sportowy „Polonja"	Bydgoszcz, Racławicka 7 m. 3a
Tow. Gimn. „Sokół" w Grudziądzu	Grudziądz, Grudziądzka 14, II, A. Felski
Klub Sportowy „Pomorzanka"	Wąbrzeźno
Toruński Klub Sportów Zimowych	Toruń, ul. Szeroka, H. Buza

Krakowski Okręgowy Związek Hokeja na Lodzie

Kraków, Wielopole 1.

Klub Sportowy „Cracovia"	Kraków, Wielopole 6
Robotniczy Klub Sportowy „Legja"	„ Kremerowska 8, Stefan Kotarba
Polskie Tow. Gimn. „Sokó" — Sekcja Hokejowa	„ Piłsudskiego 27
Żydowski Klub Sportowy „Makabi"	„ skr. poczt. 372
Wojskowy Klub Sportowy „Wawel"	„ Podzamcze 30/9, Tad. Trojanowski
Krynickie Towarzystwo Hokejowe w Krynicy	Krynica, Komisja Zdrojowa
Sekcja Hok. Kółka Sport. „Krynica"	„
Żydowski Klub Sportowy „Makabi" w Krakowie, Oddz. w Krynicy	„ Z. Krumholz, Zakł. Dent. „Marja"
Sekcja Hok. Związku Strzeleckiego w Krynicy	„ dr. Graba-Łęcki

Śląski Okręgowy Związek Hokeja na Lodzie

Katowice, Wojewódzka 23 m. 22, F. Dobrowolski.

B. B. Towarzystwo Łyżwiarskie w Bielsku	Bielsko, Inwalidzka 6, Alf. Pilarzy
Teschner Eislauf-Verein	Cieszyn, Wyższa Brama 10
Klub Sportowy „Stadjon"	Królewska Huta
Sekcja Hokejowa „Stadjon" w Mysłowicach	Mysłowice, Powstańców 21, Boratyński
Klub Hokeistów „Siemianowice"	Siemianowice, Stabika 7, Wilhelm Kohler
Towarzystwo Sportowe „Silesia"	Giszowiec, 3 Maja 27, Stadek
Policyjny Klub Sportowy w Będzinie	Będzin, Wydział Śledczy P. P. w Sosnowcu
Klub Sportowy „Pogoń"	Katowice, Słowackiego 17, Wolf
Klub Sportowy „Ruch"	Wielkie Hajduki, skrz. poczt. 7, p. adr. inż. E. Turżańskiego, Teatralna 6
Śląski Klub Hokejowy	

Wołyński Okręgowy Związek Hokeja na Lodzie

Równe Wol., skrzynka poczt. 53.

Wołyński Klub Sportowy „Pogoń"	Równe, 3 Maja 109, skrz. poczt. 53
Wojskowy Klub Sportowy w Równem	Koszary
Policyjny Klub Sportowy w Równem	I Komisarjat P. P.

POLSKI ZWIĄZEK ATLETYCZNY

(Fédération Polonaise d'Athletisme)

Katowice, skrytka poczt. 553.

Prezes	dr. A. Kocur
Wiceprezes	inż. Jan Widuch
Wiceprezes	Wacław Ziółkowski
Sekretarz	Paweł Szołtysik
Skarbnik	Maksymiljan Węgrzyk

Członkowie	inż. Keller
	konsul Beszczyński
	inż. Łasiński
	bud. Pawlikowski
	Roman Szudziński
	Stefan Kopczyński
	Edward Chotomski
	Józef Bitter
Wydział Techniczny	przewodniczący Wilhelm Gałuszka
Wydział Sędziowski	przewodniczący Paweł Hain

Warszawski Okręgowy Związek Atletyczny.

Warszawa, Wileńska 11 m. 18.

Wojskowy Klub Sportowy „Legja"	Warszawa, Myśliwiecka 4
Klub Sportowy „Y. M. C. A."	„ Marji Konopnickiej 6
S. K. „Pocztowy"	„ plac Napoleona 8
Robotniczy Klub Sportowy „Świt"	„ Ludna 10
Robotniczy Klub Sportowy „Skra"	„ Okopowa 43
Robotniczy Klub Sportowy „Prąd"	„ Tamka 37
Robotniczy Klub Sportowy „Rywal"	„ Szpitalna 8
Robotniczy Klub Sportowy „Elektryczność"	„ Elektryczna 3
Związek Rodaków	„ Hoża 70

Pomorski Okręgowy Związek Atletyczny.

Toruń—Podgórz, Pułaskiego 25

Kolejowe Przysposobienie Wojskowe	Toruń-Podgórz, Pułaskiego 45
Klub Sportowy „Pe-Pe-Ge"	Grudziądz
„ „ „Olympia"	„
Związek Strzelecki	Toruń
Klub Atletyczny Sportowy „Siła"	Bydgoszcz

Klub Atletyczny Sportowy „Amator"	Bydgoszcz
Klub Atletyczny Sportowy „Ur[illegible]"	„
Sekcja Atletyczna przy Marynarce Wojennej	Gdynia

Poznański Okręgowy Związek Atletyczny.

Poznań, Wielkie Garbary 41 m. 9

Klub Atlet. Sport. „Zbyszko"	Poznań, Wielkie Garbary 44
Klub Atletyczny im. T. Sztekera Poznań	„ Wały Kościuszki 15 m. 8
Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół"	Inowrocław, Rybnicka 6 m. 3
Klub Sportowy „H. C. P."	Poznań, Górna Wilda 136
Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół"	„ Droga Dębińska (Gospoda)
Stowarzyszenie Sportowe w Swarzędzu	Swarzędz, Zamkowa 32

Krakowski Okręgowy Związek Atletyczny.

Kraków, Topolowa 40.

Towarzystwo Sportowe „Wisła"	Kraków, Wielopole 4
Robotniczy Klub Sportowy „Legja"	„ Batorego 5
Towarzystwo Sportowe „Mościce"	Mościce koło Tarnowa
Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół"	Kraków

Łódzki Okręgowy Związek Atletyczny.

Łódź, Sienkiewicza 54.

Towarzystwo Gimn. Sport. „Siła"	Łódź, Główna 17 (Sekcja Atletyczna)
Towarzystwo Gimn. Sport. „Sokół"	„ Główna 17 (Sekcja Atletyczna)

Policyjny Klub Sportowy (Sekcja Atletyczna)	Łódź
Klub Sportowy „Wima" (Sekcja Atletyczna)	„
Towarzystwo Sportowe „Unja" (Sekcja Atletyczna)	„
Klub Sportowy „Krusze-Ender" (Sekcja Atletyczna)	Pabjanice
Związek Strzelecki (Sekcja Atletyczna)	Łódź
Żydowskie Tow. Gimnastyczne „Makabi" (Sekcja Atletyczna)	Pabjanice
Żydowskie Tow. Gimnastyczne „Bar-Kochba" (Sekcja Atl.)	Łódź
Żydowskie Tow. Gimnastyczne „Makabi" (Sekcja Atletyczna)	„

Lwowski Okręgowy Związek Atletyczny.

Lwów, Kopernika 54.

Klub Atletyczny im. Zbyszka Cyganiewicza	Lwów, Zimorowicza 4
Klub Sportowy „Hasmonea" (Sekcja Atletyczna)	„
Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół" (Sekcja Atletyczna)	„
Związek Strzelecki (Sekcja Atletyczna im. d-ra Gutta)	Stanisławów, Dyr. Polsk. Mon. Tyt., M. Kubanik

Śląski Okręgowy Związek Atletyczny.

Katowice, Pocztowa 2 (Ratusz).

Tow. Atl. „Powstaniec"	Nowa Wieś, Piotra Skargi 5 (pow. Katowice)
Tow. Atl. „Powstaniec"	Katowice II, Urząd Wojewódzki Śląski
Tow. Gimn. „Sokół II" Katowice	Katowice, Pocztowa 2

Tow. Gimn. „Sokół"	Knurów, Sienkiewicza 1 (pow. Rybnik)
„ „ „Sokół"	Rybnik, Wydawnictwo „Sztandar Polski"
„ „ „Sokół"	Brzeziny Śląskie, pow. Świętochłowice (Urząd Gminny)
„ „ „Sokół"	Imielin, pow. Pszczyna
Klub Sportowy „Jedność"	Nowy Bytom, Podgórze 17
Klub Sportowy kopalni „Pokój"	„ „ inż. Krawczyk
Policyjny Klub Sportowy	Katowice, Słowackiego 37
Klub Sportowy „Slavia"	Ruda Śląska, pow. Świętochłowice, inż. Keller
Kl. Sport Atl „Mars"	Wielkie Hajduki, Kościuszki 44, Każmierczak
„ „ „ „Naprzód"	Łagiewniki, Kościelna 50 (pow. Świętochłowice)
„ „ „ „Skarboferm"	(Pole Zachodnie) Królewska Huta
Kolejowe Przysp. Wojsk.	Katowice, plac Miarki 1, Fiegiel
Towarzystwo Atlet. „Lurych"	Siemianowice, Magistrat
Towarzystwo Atletyczne „Biały Orzeł"	Szopienice, Podgórna 8
Klub Sportowy „Silesia"	Chropaczów, Szkolna 10
Towarzystwo Atletyczne „Samson"	Kochłowice, Górna 32
Robotniczy Klub Sportowy „Siła"	Mysłowice, Janowska 22
Związek Strzelecki	Katowice, Plebiscytowa 2

Białostocki Okręgowy Związek Atletyczny (w organizacji).

Kolejowe Przysposobienie Wojskowe (Sekcja Atletyczna)	Białystok
Kolejowe Przysposobienie Wojskowe (Sekcja Atletyczna)	Grodno

Wileński Okręgowy Związek Atletyczny (w organizacji).

Kolejowe Przysposobienie Wojskowe „Ognisko"	Wilno
Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół"	Wilno

Stanisławowski Okręgowy Związek Atletyczny (w projekcie).

POLSKI ZWIĄZEK MOTOCYKLOWY

(Union de Clubs Motocyclistes des Polognes)

Warszawa, Myśliwiecka 3, tel. 9-85-40.

Prezes	gen. bryg. Stanisław Rouppert
I Wiceprezes	płk. dypl. inż. Otton Czuruk
II Wiceprezes	dyr. Seweryn Sokołowski
Sekretarz	kpt. Zygmunt Strutyński
Skarbnik	Stanisław Gajerski
Kapitan Sportowy	kpt. Jerzy Kulesza
Kapitan Turystyczny	inż. Aleksander Kodelski
Członkowie	kpt. Hieronim Krupiński
	kpt. Marjan Kurleto
	inż. Tadeusz Chmielewski
	Józef Docha

Kluby zrzeszone w Polskim Związku Motocyklowym.

Akademicki Związek Sportowy, Sekcja Motocyklowa	Gdańsk — Wrzeszcz, Heeresanger 11
Bielsko-Bialski Klub Motocyklowy	Bielsko, ul. Szkolna 4, J. Helmich
Białostocki Klub Sportowy „Jagiellonja"	Białystok, Warszawska 9
Częstochowskie Towarzystwo Cyklistów, Sekcja Motocyklowa	Częstochowa, al. Wolności 22
Grodzieński Klub Sportowy „Cresovia", Sekcja Motocyklowa	Grodno, Narutowicza 4
Kielecki Klub Motocyklowy	Kielce, Sienkiewicza 68, I. Lewi
Klub Motocyklistów	Bydgoszcz, Gdańska 59
Klub Motocyklowy	Cieszyn, Hotel „Pod Brunatnym Jeleniem"
Klub Motocyklowy Zagłębia Dąbrowskiego	Sosnowiec, Piłsudskiego 8
Klub Motocyklowy	Królewska Huta, Gimnazjalna 57

Klub Motocyklowy „Gryf"	Siedlce, Sienkiewicza 33
Klub Motocyklowy	Dąbrowa Górnicza
Klub Motocyklowy	Tarnowskie Góry, Nowy Rynek 2
Klub Sportowy „Cracovia", Sekcja Motocyklowa	Kraków, Wielopole 4, m. 6
Klub Sportowy „Gedanja", Wydział Motocyklowy	Gdańsk, Schichaugasse 6
Klub Sportowy „Union-Touring", Sekcja Motocyklowa	Łódź, Przejazd 7
Klub Sportowy „Ognisko", Sekcja Motocyklowa	Wilno, gmach Dyrekcji Kolejowej
Krakowski Klub Motocyklowy	Kraków, Mikołajska 28
Klub Motocyklowy	Ostrów Poznański, Kaliska 7, R. Janiak
Klub Sportowy „Strzelec"	Tarnów, Krakowska 6, m.6
Klub Kulturalno-Sportowy „Skoda", Sekcja Motocyklowa	Warszawa, plac Trzech Krzyży 10
Lubelski Klub Motocyklowy	Lublin, al. 3 Maja 8
Łódzki Klub Motocyklowy	Łódź, Ogrodowa 15, B. Knapski
Motocyklowy Klub Sportowy „Strzelec"	Warszawa, Senatorska 19
Małopolski Klub Motocyklowy	Lwów, Chorąższczyzny 18 (parter)
Nadmorski Klub Motocyklowy	Gdynia, ul. 10 Lutego, E. Odyniec
Oddział Motocyklowy Związku Strzeleckiego	Kraków, Długa 52, m. 4, Wiktor Wawreczko
Pabjanickie Towarzystwo Cyklistów, Sekcja Motocyklowa	Pabjanice, skrytka poczt. 29
Polski Klub Motocyklowy	Warszawa, Kredytowa 5, m. 3
Rybnicki Klub Motocyklowy	Rybnik, Rynek 15
Sportowy Klub Pocztowy, Sekcja Motocyklowa	Warszawa, Ratuszowa 11
Sekcja Motocyklowa przy Związku Robotniczych Stow. Sportowych	– Czerwonego Krzyża 20
Śląski Klub Motocyklowy	Katowice, Jordana 10
Sosnowieckie Tow. Sportowe „Unja", Sekcja Motocyklowa	Sosnowiec, Nowa 17, Olszewski
Strzelecki Klub Motocyklowy	Mysłowice, Pozadomowa 2
Towarzystwo Cyklistów, Sekcja Motocyklowa	Pruszków, 6 Sierpnia, Dom Kąpielowy
Tow. Sportowo-Oświatowe „Orkan", Sekcja Motocyklowa	Warszawa, Dworska 31
Tow. Cyklistów, Sekcja Motocyklowa	„ Obożna 1/3

Towarzystwo Sportowe „Olympia", Sekcja Motocyklowa	Grudziądz, Hallera 7, Kolczyk
Towarzystwo Sportowe „Unja", Oddział Motocyklowy	Poznań, Kantaka 7
Towarzystwo Stadjonu Sportowego W. F. i P. W., Sekcja Motocyklowa	Mysłowice, Magistrat
Wileńskie Towarzystwo Cyklistów i Motocyklistów	Wilno, Zygmuntowska 4
Wojskowy Klub Sportowy „Legja", Sekcja Motocyklowa	Warszawa, Myśliwiecka 4
Wołyńskie Towarzystwo Cyklistów i Motocyklistów, Sekcja Motocyklowa	Łuck, Urząd Wojewódzki, inż. W. Nowacki
Ż. K. S. „Makabi", Sekcja Motocyklowa	Kraków, Krowoderska 44, J. Ameisen
Żydowski Akademicki Klub Sportowy, Sekcja Motocyklowa	Wilno, Ludwisarska 4
Żydowski Klub Motorowy	Łódź, Piotrkowska 115
Żydowskie Towarzystwo Gimnastyczno-Sportowe „Makabi", Sekcja Motocyklowa	Warszawa, Nalewki 2a
Ż. K. S. „Hasmonea", Sekcja Motocyklowa	Lwów, Sykstuska 15, Artur Ehrlichhof
Okręgowy Związek Motocyklowy Śląsko-Dąbrowski	Mysłowice, Pozadomowa 2.

POLSKI ZWIĄZEK JEŹDZIECKI.

(Fédération Equestre Polonaise)

Warszawa, Mazowiecka 7, tel. 220-26.

Prezes	płk. dypl. Zb. Brochwicz-Lewiński
Wiceprezes	inż. Jan Grabowski
„	płk. dypl. Jan Karcz
„	gen. bryg. Stanisław Grzmot-Skotnicki
Skarbnik	mec. Tadeusz Michalski

Sekretarz gen.	rtm. Leon Kon
Członkowie	gen. bryg. Władysław Anders
	mjr. Michał Antoniewicz
	p. Jerzy Ciechomski
	płk. Stefan Dembiński
	płk. dypl. Antoni Durski-Trzasko
	ppłk. inż. Tadeusz Filipowicz
	ppłk. dypl. Zygmunt Lewandowski
	mjr. dypl. Wilhelm Lewicki
	ppłk. dypl. Tadeusz Machalski
	dyr. Kazimierz Świderski
	Karol Wickenhagen.

Towarzystwa i kluby należące do Polskiego Związku Jeździeckiego

Tow. Międzynarodowych i Krajowych Zawodów Konnych w Polsce	Warszawa, aleja Szucha 29
Warszawski Klub Jazdy Konnej	Warszawa, Litewska 3 (Nowy Tattersal); Sekretarjat: Mazowiecka 16
Tow. Wyścigów Konnych Ziem Zachodnich	Poznań, Mickiewicza 30
Wileńskie T-wo Hodowli Koni i Popierania Sportu Konnego	Wilno, 3 sam. bryg. kawal.
Pomorskie Tow. Zach. do Hodowli Koni	Grudziądz, Centrum Wyszkolenia Kawalerji
Wielkopolski Klub Jazdy Konnej	Poznań, Św. Marcina 42
Tow. Zachęty do Hodowli Koni i Rozwoju Sportu Jeździeckiego Oficerów K. O. P.	Warszawa, Bielańska 9
Wschodnio-Kresowy Klub Jazdy	Baranowicze, Sztab Brygady Kawalerji
Klub Sportowy Rodziny Wojskowej	Warszawa, aleja Szucha 14
Lubelsko-Wołyńskie Tow. Zachęty do Hod. Koni	Lublin, Krakowskie-Przedmieście 20
Komitet Targów Końskich	Gniezno, hot. Francuski, Chrobrego 32
Leszczyński Klub Jazdy Konnej	Leszno, 17 Pułk Ułanów

Klub Jazdy Konnej	Bydgoszcz, D-two II Dyonu Art. Konnej
Śląski Klub Jazdy Konnej	Katowice, ul. Lompy 14
Koło Sportowe Kujawsko-Mazowieckie	Włocławek, skr. poczt 79, maj. Wieniec
Małopolski Klub Jazdy	Lwów, Romanowicza 11-a, Inspektorat Armii
Oddział Konny Sokoła-Macierzy	Lwów, pl. Trybunalski 1
Związek Jeździecki „Sport Konny" Ofic. Artylerji Konnej	Warszawa, ul. 29 Listopada 1
Wołyński Klub Jeździecki	Równe, D-two 13 dyw piech.
Krakowski Klub Jazdy Konnej	Kraków, D-two 5 sam. bryg. kaw
Sandomierskie Koło Sportowe	Gołoszyce, pow. Opatów Kielecki.

POLSKI ZWIĄZEK KAJAKOWY

Warszawa, Myśliwiecka 5, pok. 39.

Prezes	płk. Tadeusz Zieleniewski
I Wiceprezes	mjr. Włodzimierz Sekunda
II Wiceprezes	dr. J. Grabowski
Członkowie	W. Bublewski
	dr. A. Bober
	mjr. Czyżowski
	Wł. Grzelak
	A. Heinrich
	J. Hławiczka
	A. Kowalska
	dr. B. Luster
	St. Malinowski
	adw. E. Muszalski
	J. Rylski
	A. Wislocki
	dr. K. Załuski
	dr. A. Zieliński

Kluby i sekcje zrzeszone w Polskim Związku Kajakowym.

Sekcja kajakowa Podlaskiego Kł. Harc.	Biała Podlaska, Samolotowa 3
Sekcja kajakowa P. W.	Borysław, Kom. Pow. P. W.
Sekcja kajakowa 67 p. p.	Brodnica

Klub kajakowy „Chorzowianka"	Chorzów, P. F. Z. A.
S. K. Tow. Sp. Ośw. „Fablok"	Chrzanów, fabr. lokomotyw
S. K. K. S. „Cresovia"	Grodno, Narutowicza 4
S. turystyczno-kajakowa W. K. S. Grodno	Grodno, mjr. Kradkowski
S. K. Tow. Gimn. „Sokół"	Grudziądz, Mickiewicza 12, Banaszak
Klub Kanuistów Katowice	Katowice II, p. Pyka w firmie „Termo", Krakowska 2
S. K. przy Wołyńskiem Tow. Krajoznawczem	Kostopol, 11 listopada 43
Koło Kajakowe Oddz. wiośl. „Sokół"	Kraków, Kościuszki 2
Tow. Wiośl.-Narc. 32	„ Jul. Lea 21 m. 1, dr. Luster
Oddz. Kaj. W. K. S. „Wawel"	„ Św. Filipa 12 m. 7, Golkówna
S. K., A. Z. S. Kraków	„ Kościuszki 12
S. K., K. S. „Cracovia"	„ Wielopole 4 m. 6
S. K. L. K. S. „Pogoń"	Lwów, Rutowskiego 23
Sekcja wodna A. Z. S. Lwów	„ Nowy Uniwersytet, Marszałkowska 1
S. K. Żyd. Akad. Kl. Miłośników Krajoznawstwa	„ Szajnochy 1
S. K. Zw. Ofic. Rezerwy	„ plac Marjacki 4
Grono Miłośnik. Sportu	Luboń, pow. Poznań
S. K. K. W. „Temida"	Łuck, Brygidek 8
P. P. K. S. „Hellas"	Mysłowice, Nowo-Kościelna 1 Błaszczyk
S. K. Tow. Sp. „Mościce"	Mościce
Kółko Kajak. Stow. Młodz. Polskiej	Poznań, św. Marcina 8
S. K. przy Urzędzie W. F. i P. W.	„ dyr. Poczt. i Telegr., Frankiewicz
S. K. A. Z. S. Poznań	„ Zamek
S. K. Klubu Pocztowców	„
S. K. Klubu Wioślarskiego	„
Pozn. Okręgowy Zw. Kajakow.	„ św. Marcina 48, m. 16, W. Kwaśniewski
Kl. Kajakowy Zw. Strzel.	Tarnopol, pani Adlera
Kl. Kaj. przy Lidze Morsk. i Kol.	Słonim, Magistrat, I. Szrajber

S. K. Yacht Klubu A. Z. S. Warszawa	Warszawa, Wioślarska 8
S. K. Koła Turystycznego Warsz. Tow. Wiośl.	„ Foksal 19
S. K. W. K. S. „Żoliborz"	„ Cytadela
Kier. Harc. Drużyn. Żegl.	„ Myśliwiecka 3
S. K. K. S. „Z. U. K."	„ Wybrzeże Helskie 5
S. K. Ofic. Yacht-Klubu R. P	„ Wybrz. Kościuszk. 2
S. Turystyki Wodnej P. T. K.	„ Wał Miedzeszyński 8
S. K., Ż. T. G. S. „Makabi"	„ Nalewki 2a
S. Turystyki Wodnej K. W. „Wisła"	„ Marszałkowska 52
S. Kajakowo-turystyczna A. Z. S. Wilno	Wilno, Kościuszki 12
Podsekcja kajakowa sekcj. wiośl. Ż. T. G. S. „Makabi" Wilno	„ Wileńska 6 m. 19 Abramowicz
S. K. Koła Przyjaciół Harcerstwa	Włocławek, Łęgska 24 m. 5
S. Turystyki wodnej P. T. Krajoznawczego	Sochaczew, Hugo Bader
S. K. Pocztowego P. W.	Katowice, Dyr P. i Tel
Oddział wodny Zw. Strzel.	Warszawa, Miedzeszyńska 4
S. K. Kl. Sp. „Białowieża"	Białowieża, Sąd Grodzki
Pienińska S. K. T. S. „Wisła"	Szczawnica, Willa „Sobieski".

POLSKI ZWIĄZEK ŁUCZNIKÓW

(Federation Polonaise de Tir a L'arc).

Warszawa, Myśliwiecka 3.

Prezes	dr. Bronisław Pierzchała
Wiceprezes	Janina Kurkowska-Spychayowa
Sekretarz	Jan Pakuła
Kapitan sportowy	Zygmunt Łotocki
Skarbnik	Stefan Andrzejczak
Członkowie	Janina Dymecka
	Michał Sawicki
	Adolf Filip

W Polskim Związku Łuczników są zrzeszone oddziały centralnych organizacyj takich, jak:

Związek Strzelecki,
Związek Harcerstwa Polskiego,
Sokół,
P. W. Pocztowe,
P. W. Kolejowe,
K. S. Rodziny Wojskowej
Organizacja przysp. wojsk. kobiet do obrony kraju,
Policja Państwowa
oraz szereg Wojskowych Klubów Sportowych.

AUTOMOBILKLUB POLSKI

Warszawa, al. Szucha 10.

Prezes	Karol hr. Raczyński
Wiceprezesi	Stefan Fuchs
	Ignacy Matuszewski
	Janusz Regulski
	Stanisław Świeżawski
Sekretarz generalny	Franciszek Sznarbachowski
Skarbnik	Józef Łepkowski
Gospodarze	Ryszard Borman
	Stefan Szłukowski
Członkowie	Jerzy Iwanowski
	Franciszek Kobyliński
	Aleksander Leszczyński
	Henryk Liefeldt
	Tadeusz Marchlewski
	Kazimierz Meyer
	Stanisław Miłodrowski
	Ryszard Minchejmer
	Maurycy hr. Potocki
	Mieczysław Rappe
	Aleksander Seńkowski
	Kazimierz Wasilewski
Dyrektor biura	Jan Tomicki

Kluby Automobilowe afiljowane.

Automobilklub Wielkopolski w Poznaniu, Pocztowa 29.
Śląski Klub Automobilowy w Katowicach, Stawowa 10.
Krakowski Klub Automobilowy w Krakowie, św. Jana 11.
Małopolski Klub Automobilowy we Lwowie, Kl. Tańskiej 3.
Pomorski Automobilklub w Bydgoszczy, plac Wolności 1.
Łódzki Automobil-Klub w Łodzi, Piotrkowska 104.
Wileński Automobilklub w Wilnie, Mickiewicza 24 m. 7.
Wołyński Klub Automobilowy w Łucku, Bolesława Chrobrego 9.

POLSKI ZWIĄZEK TENISA STOŁOWEGO.

(Fédération Polonaise du Tenis à Table).

Łódź, Nawrot 55.

Prezes	Roman Tadeusiewicz
Wiceprezesi	Bronisław Dancygier
	mgr. Stanisław Jakobson
Sekretarz	Czesław Orszulak
Skarbnik	Rafał Rogoziński
Kapitan związkowy	Henryk Apsel
Członkowie	red. Maks Lipszyc
	Juda Szapiro
	Stefan Sikorski.

Częstochowski
Okręgowy Związek Tenisa Stołowego

Częstochowa, Piłsudskiego 7, Imperial.

R. K. S. Błyskawica	Częstochowa
S. R. W. F. Gwiazda	„
Ż. T. G. S. Hakoah	Radomsko
Ż. S. G. S. Makabi	Częstochowa
R. K. S. Hapoel	Radomsko
R. K. S. Hapoel	Częstochowa
Ż. R. K. S. Jutrznia	„
Ż. K. S. „Nordja"	„

Krakowski

Okręgowy Związek Tenisa Stołowego

Kraków, Straszewskiego 18, A. Grochot.

Sokola Druż. Ping-Pongowa	Tarnów
T. S. „Wisła"	Kraków
Ż. K. S. „Hagibor"	„
Ż. K. S. „Hapoel"	Tarnów
K. S. „Polonja"	Kraków
Ż. M. S.	Tarnów
Ż. T. S. „Samson"	„
Ż. K. S. „Hakoah"	Kraków
Ż. R. K. S. „Siła"	„
Ż. K. S. „Makabi"	„
Ż. T. S.	„
Ż. K. S. „Hakadur"	„
W. K. S. „Wawel"	„
Ż. K. S. „Makabi"	Jasło
T. S. „Jutrzenka"	Tarnów
R. S. W. F. „Gwiazda-Sztern"	„
Ż. K. S. „Makabi"	Nowy Sącz
Ż. K. S. „Makabi"	Stary Sącz
Ż. K. S. „Gwiazda"	Nowy Sącz
K. P. W. „Sandecja"	„ „
K. S. „Garbarnia"	Kraków

Lwowski

Okręgowy Związek Tenisa Stołowego

Lwów, Blacharska 9, Ż. K. S. Makabi.

Ż. K. S. „Hasmonea"	Lwów
Ż. K. S. „Jutrzenka"	„
Ż. K. S. „Kadur"	„
Ż. K. S. „Rekord"	„
L. K. S. „Tryumfator"	„
K. S. „Zenit"	„
R. K. S. „Metal"	„
K. S. „Heros"	„
Ż. K. S. „Syonid"	„
K. S. „Gladjator"	„
A. Z. S.	„
Ż. K. S. „Makabi"	„

R. S. W. F. „Jutrznia"	Lwów
Rob. Klub Sportowy	„
L. K. S. „Czarni"	„
L. K. S. Strzelec	„
L. K. S. „Świt"	„
L. K. S. „Świteź"	„
L. K. S. „Huragan"	„
L. K. S. „1930"	„
Zw. Urzędn. Żyd. Prywatnych	„
K. S. „Drugi Sokół"	„

Łódzki
Okręgowy Związek Tenisa Stołowego
Łódź, Przędzalniana 68, Zjedn. Zakł. Scheiblera i Grohmana.

Ż. K. S. Makabi	Łódź
R. S. S. Sztern	„
K. S. „Orlę"	„
Ż. K. S. Hakoah	„
Ż. K. S. Makabi	Pabjanice
K. P. Zjednoczone	Łódź
K. S. Y. M. C. A.	„
R. S. W. F. Jutrznia	„
Ł. T. G. Siła	„
Zw. Mł. Chrz. Odrodzenie	„
Strzel. Klub Sport.	„
Ż. K. S. Tajfun	„
Ż. K. S. Nordja	„
Ż. K. S. Hapoel	„

Pomorski
Okręgowy Związek Tenisa Stołowego.
Poznań, Bluszczowa 4, Wacław Westfal.

B. K. S. „Polonja"	Bydgoszcz
Bydgoski Klub Wioślarek	„
Stow. Mł. Pol. „Gwiazda"	„
Tow. Mł. Pol. „Naprzód"	„
A. Z. S.	Gdańsk
K. S. „Rodziny Wojskowej"	Toruń
Liceum Handl. Koeduk. Izby Przem. Handl.	Bydgoszcz

Poznański
Okręgowy Związek Tenisa Stołowego
Toruń, pl. Św. Jana 3, Ośrodek Wych. Fiz.

Akademicki Zw. Sport.	Poznań
H. Cegielski	,,
Y. M. C. A.	,,
Bar-Kochba	,,
„Korona"	,,
Stow. Mł. Pol. św. Łazarza	,,
Kolejowe Przysp. Wojsk.	,,
24 Druż. harcerska	,,
„Strzelec" Państw. Monop. Tyt.	,,
Stow. Mł. Pol. Żabikowo	,,
Klub Hokejowy „Czarni"	,,
Zw. Strzel. „Zuchowaci"	,,

Wileński
Okręgowy Związek Tenisa Stołowego
Wilno, Kalwaryjska 27 m. 3, B. Sakowicz.

A. Z. S.	Wilno
K. S. „Wilja"	,,
Stow. Młodzieży Polskiej	,,
K. P. W. „Ognisko"	,,
Z. A. K. S.	,,
Ż. T. G. S. Makabi	,,

Zagłębie Dąbrowskie
Okręgowy Związek Tenisa Stołowego
Będzin, Potockiego 3, J. Zajdman.

S. M. P.	Piaski
Ż. T. G. S. Makabi	Sosnowiec
K. S. Arja	,,
Ż. K. S. Makabi	Dąbrowa
Ż. R. K. S. Hapoel	,,
Ż. K. S. Kadimach	Będzin
R. K. S. Ż. Kraft-Siła	,,
R. S. W. F. Gwiazda	,,
Ż. T. G. S. Hakoah	,,
K. S. Solvay	Grodziec

Koło Ml. Pol. im. J. Piłsudskiego	Czeladź
Z. T. G. S. „Bar-Kochba"	
K. S. Brynica	Czeladź
Dom Ludowy	Sosnowiec
Stow. Młodzieży Polskiej	„ N. Sielec
— „ —	— Pogoń
Koło Ml. Pol. im. J. Piłsudskiego	—
Z. K. S. Kinareth	„
Koło Ml. Pol. im. J. Piłsudskiego	Sosnowiec, Huta Milowice
Z. R. K. S. Gwiazda	—
Z. R. K. S. Gwiazda	Dąbrowa
R. S. W. F. Jutrznia	Będzin
Z. K. S. Przemsza	„

POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY GŁUCHONIEMYCH

(Fédération Sportive des Sourds-Muets de Pologne).

Warszawa, Krochmalna 83 m. 26.

Kluby sportowe zrzeszone w Polskim Związku Sportowym Głuchoniemych.

Warszawski Klub Sportowy Głuchoniemych (lekka atletyka, piłka nożna, łyżwiarstwo, ping-pong, szachy)	Warszawa, Piwna 11
Lwowski Klub Sportowy Głuchoniemych „Świt" (lekka atletyka, piłka nożna, ping-pong, szachy)	Lwów, Łyczakowska 35
Poznański Klub Sportowy Głuchoniemych (lekka atletyka, piłka nożna,	Poznań, Droga Urbanowska 2, Walkowski
Łódzki Klub Sportowy Głuchoniemych (lekka atletyka, piłka nożna, ping-pong)	Łódź, Wólczańska 68/17
Żydowski Klub Sportowy Głuchoniemych w Łodzi (lekka atletyka, piłka nożna, ping-pong)	Łódź, Południowa 36, K. Lenga
Bydgoski Klub Sportowy Głuchoniemych (lekka atletyka, piłka nożna,	Bydgoszcz, Toruńska 118, Józef Janiak

DZIAŁ SPRAWOZDAWCZY

480

O DZIAŁALNOŚCI MIEJSKIEGO DZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W M. ST. WARSZAWIE.

Organem wykonawczym Zarządu Miejskiego w m. st. Warszawie w dziedzinie wychowania fizycznego jest Dział Wychowania Fizycznego (ul. Lwowska 13, tel. 9.00-24), mieszczący się w ramach organizacyjnych Wydziału Opieki Społecznej i Zdrowia Publicznego. Statut organizacyjny Działu Wychowania Fizycznego został zatwierdzony przez władze miejskie w listopadzie 1932 r.

Dział Wychowania Fizycznego współpracuje ściśle ze Stołecznym Komitetem W. F. i P. W. oraz Okręgowym Urzędem W. F. i P. W. Dzięki współpracy tych władz na terenie Warszawy praca w dziedzinie wychowania fizycznego stale posuwa się naprzód, obejmując coraz to nowy zakres i pociągając coraz szersze warstwy obywateli Stolicy. Wybitnym przykładem doskonałych wyników harmonijnej obecnie współpracy władz państwowych z władzami miejskiemi był ostatnio przeprowadzony Tydzień Święta W. F. i P. W. w Stolicy, który obecnością swą zaszczycił Pan Prezydent Rzplitej i dostojni goście zpośród pp. ministrów, władz wojskowych i cywilnych. Święto to, w którego organizacji Dział W. F. odegrał rolę, było prawdziwą rewją sportu stołecznego i zgromadziło wielotysięczne rzesze sportowców i delegacyj młodzieży szkolnej, które w karnych szeregach przedefilowały przed Głową Państwa.

Dział W. F. pracuje intensywnie, według możności finansowych: prowadzi I Miejski Ośrodek Wychowania Fizycznego, ul. Ciepła 32, przygotowując tutaj na specjalnych kursach przodowników różnych gałęzi sportu; ostatnio przeprowadzono dwa kursy: przodowników gimnastyki i boksu.

W najbliższym programie pracy Działu W. F. jest zorganizowanie kursu przodowników lekkiej atletyki, który zkolei będzie uzupełniał brak fachowców lekkoatletów na terenach stołecznych klubów sportowych.

W związku z propagandą wioślarstwa a szczególnie sportu kajakowego na sprzęcie własnej produkcji Dział W. F. uruchomił w swym

Letnim Ośrodku W. F., Saska Kępa 34, kurs budowy kajaków sposobem domowym. Zastęp młodzieży szkolnej, świetlicowej i t. d. przy pomocy i pod kierunkiem fachowego instruktora buduje kajaki jedno i dwuosobowe a nawet łodzie klepkowe (hamburki, skulingi).

Na podobnych zasadach był zorganizowany kurs przodwników budowy nart sposobem domowym, który się odbył w zimie i dał zadziwiająco dobre wyniki.

W sezonie zimowym Dział W. F. uruchamia ślizgawki, udostępnione niezamożnej młodzieży. Cieszyły się one wybitnem powodzeniem, na 15 ślizgawkach, rozsianych po całej Warszawie, frekwencja ogólna wyniosła przeszło miljon uczęszczań.

Strzelectwo ocenione jest przez Dział W. F nietylko ze stanowiska sportowego, lecz także z punktu widzenia wzmożenia obronności Państwa, to też Dział W. F. współdziałał w urządzeniu dwóch nowych strzelnic, udzielając na ten cel stosownych zasiłków.

W grudniu 1933 r. uruchomił I Miejską Poradnię Sportowo-Lekarską (ul. im. Br. Pierackiego 18) wyposażoną w potrzebne przyrządy, dostępną dla wszystkich za istotnie minimalną opłatą. Ponadto prowadzi z upoważnienia Stołecznego Komitetu W. F. i P. W. ewidencję i zaprawę oraz próby na P. O. S. na terenie Stolicy. W ciągu roku 1933 Dział W. F. wydał 17.600 świadectw P. O. S.

Jak widać z powyższego, prace Działu W. F. obejmują duży zakres, a nie jest to wszystko, gdyż nie wspomniano o pracy organizacyjnej, o uzgodnieniu pracy różnych działów Zarządu Miejskiego w sprawach wychowania fizycznego, o sprawie sportowej rozbudowy Stolicy, o współpracy ze stowarzyszeniami sportowemi.

Należałoby jeszcze zaznaczyć, że Dział W. F. Zarządu Miejskiego, mimo posiadanych na cele wychowania fizycznego minimalnych sum, dokonał wielkiego wysiłku, który nie poszedł na marne i znalazł zrozumienie u władz państwowych i miejskich.

Pozwala to wyciągnąć pocieszający wniosek, że sprawa rozwoju wychowania fizycznego Stolicy w następnych latach posuwać się będzie intensywnie naprzód.

Kierownikiem Miejskiego Działu Wychowania Fizycznego jest od szeregu lat dr. med. Juljusz Majkowski, lekarz sportowy i fachowiec na polu wychowania fizycznego.

KLUB SPORTOWY RODZINY WOJSKOWEJ.

Klub Sportowy Rodziny Wojskowej powstał w maju 1928 r. Założycielkami jego były pp.: J. Miedzińska (pierwsza przewodnicząca), R. Munnichowa, Z. Zapolska, Z. Czerwińska, I. Szydłowska, H. Jurgielewiczowa, A. Lipińska, M. Biskupska, M. Kreyserówna.

Celem K. S. R. W. było rozpowszechnienie idei wychowania fizycznego wśród rodzin wojskowych. Na metody pracy wpłynęła wyraźnie ścisła zależność klubu od organizacji społecznej, jaką jest Rodzina Wojskowa, przez co charakter jego jest bardziej uspołeczniony. Jak



Obecna przewodnicząca K. S. R. W.
p. Helena Jurgielewiczowa

sama nazwa wskazuje, K. S. R. W. jest cząstką tego Stowarzyszenia o pewnej autonomji, która się przejawia w niezależności wewnętrznej i kasowej Klubu. Klub posiada własny statut, na mocy którego jego władzami są: 1) Walny Zjazd Klubu, 2) Zarząd Naczelny Stow. „Rodzina Wojskowa" i 3) Zarząd Główny Klubu Sportowego Rodziny Wojskowej. Centrala Klubu i siedziba Zarządu Głównego K. S. R. W. mieści się w Warszawie, al. Szucha 14.

W terenie pracą nad wychowaniem fizycznem członkiń zajmują się Kluby Sportowe R. W. albo — gdzie jest mniejsza ilość członkiń — Sekcje Sportowe Rodziny Wojskowej.



Zespoły siatkówki K. S. R. W.

W roku sprawozdawczym 1933/34 było 29 Klubów Sportowych i 61 Sekcyj, o ogólnej liczbie przeszło 2000 członkiń. Klub Sportowy R. W. należy do Polskiego Związku Łuczników, Polskiego Związku Narciarskiego, Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego, Warszawskiego Okręgowego Związku Gier Sportowych, Polskiego Związku Pływackiego i Związku Jeździeckiego.

K. S. R. W. kładzie szczególny nacisk na ogólne wychowanie fizyczne członkiń. Dbając o ogólny rozwój fizyczny, nie hoduje specjalnych zawodniczek, jednak ogólny poziom pracy nad wychowaniem fizycznem nic na tem nie traci, bo w poszczególnych działach wycho-

wania fizycznego członkinie Klubu uzyskują bardzo dobre wyniki, a nawet osiągają rekordy (strzelanie i łucznictwo). Za podstawę wychowania fizycznego K. S. R. W. uważał gimnastykę jako zaprawę do wszelkiego rodzaju sportów. To też gimnastyka jest uprawiana we wszystkich Klubach i Sekcjach Sportowych R. W. Gry sportowe, a zwłaszcza siatkówka, cieszą się dużą popularnością. Największy rozwój osiągnął sport strzelecki, na którego uprawianie i obowiązek zdobycia odznaki strzeleckiej, P. O. S. oraz przeszkolenia gazowego był położony szczególny nacisk, wyrażający się uchwałą Walnego Zjazdu z dn. 3/V.1933 r., nakładającą na członkinie K. S. R. W. obowiązek wypełnienia tych trzech warunków.



Pan Prezydent Rzplitej wita się z Kursem Narciarskim K. S. R. W. w Rabce.

Według prowizorycznych danych w 1933 r. strzelecką odznakę wyborową posiadały 2 członkinie, złotą — 45, srebrną — 78, bronzową — 160. Na Narodowych Zawodach Strzeleckich w Poznaniu 1933 r. członkini Klubu p. Stępniewska Julja zdobyła 5 Mistrzostw Polski w różnych konkurencjach, p. Jagodzińska Marja — 1 Mistrzostwo Polski. Zespół K. S. R. W. w składzie: Stępniewska, Jagodzińska i Woźniakowa zdobył Mistrzostwo Polski w konkurencji Bzkraj. 10. P. O. S. uzyskało 316 członkiń.

Sport narciarski cieszył się dużą popularnością. Odznakę P. Z. N. ma przeszło 200 członkiń, kilkanaście zaś ma odznakę wysokogórską srebrną i kilka — złotą. Klub organizuje rok rocznie kursy narciarskie dla swych członkiń. Liczba uczestniczek na kursie wzrosła z 15 w 1928 r. do 75 w 1914 r. Poza tem są organizowane kursy narciarskie dla dzieci w różnych miejscowościach, ostatnio w Rabce.

Bardzo intensywnie rozwija się w K. S. R. W. sport jeździecki. Klub liczy kilkanaście członkiń, które zdobyły nagrody międzynarodowe, są to pp.: Juchniewiczówna, Skarżyńska, Zandbangowa, Chodkiewiczówna, Sroczyńska, Leska, Zwierchowska, Kucińska, Jaroszewiczowa, Słaboszewiczówna. Klub Sportowy R. W. jest jedyną organizacją kobiecą, która sport jeździecki uprawia poważnie i z dużem powodzeniem. Cieszy się on w Klubie dużą popularnością, o czem świadczy ilość członkiń (Warszawa — 70).



P. Janina Miedzińska, pierwsza przewodnicząca K. S. R. W.

Sport łuczniczy nie jest tak popularny, ale stoi na wysokim poziomie. Członkini Klubu, p. Kurkowska-Spychayowa jest Mistrzynią Świata i posiadaczką licznych rekordów i Mistrzostw Polski. Druga członkini Klubu p. Moczulska (Baranowicze) jest Wicemistrzynią Świata.

Tennis jest uprawiany prawie we wszystkich klubach, niektóre z nich mają własne korty.

Zarząd Główny K. S. R. W. organizował co pewien czas zawody międzyklubowe w Warszawie lub korespondencyjne. Ostatnie zawody tennisowe w Warszawie w 1933 r. zgromadziły 180 zawodniczek, reprezentujących rozmaite konkurencje.

Czynnikiem pomocnym w uzyskaniu dobrych wyników pracy i propagowania idei wychowania fizycznego są obozy letnie, kursy narciarskie i zawody, które się organizuje na prowincji między klubami R. W. lub też istniejącemi klubami obcemi na miejscu.



Pani Natalja Adamska w skoku.

K. S. R. W. ma utrudnione warunki pracy z powodu specjalnego charakteru, jaki nadają mu jego członkinie, które jako żony wojskowych podlegają ciągłym przenoszeniom. Cierpi na tem ciągłość pracy w K. S. R. W., co odbija się nieraz ujemnie na jej wynikach.

K. S. R. W., zamykając w roku ub. pięcioletni okres swego istnienia, mógł stwierdzić stały wzrost ilości członkiń i poziomu prac Klubu nad wychowaniem fizycznem.

Obecnie przewodniczącą Klubu jest p. Jurgielewiczowa Helena, wiceprzewodniczącą na prowincję — p. A. Lipińska, na Warszawę zaś — p. Z. Zapolska. W skład Zarządu wchodzą pp.: Bartelmusowa,

Biskupska, Adamska, Brochwicz-Lewińska, Gostyńska, Kiedrzyńska, Kossowska, Myslowska, Miedzińska, Słotwińska, Ulrychowa, Wre-towska i Zamoyska.

WOJSKOWY KLUB SPORTOWY 7 P. P. LEG.

W. K. S. 7 p. p. Leg. powstał w maju 1928 roku po zlikwidowaniu W K. S. Chełm. Założycielami klubu byli: mjr. Ferencowicz Bohdan i por. Tymkiewicz Marcin. Od roku 1929 W. K S. 7 p. p. Leg. należy do klasy A Lubelskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej. W roku 1931 i 1933 I drużyna piłki nożnej zdobywa wicemistrzostwo kl. A okręgu lubelskiego. Klub ma własny stadjon oraz lokal klubowy w koszarach 7 p. p. Leg. Najlepszą w okręgu bieżnię lekkoatletyczną wybudował W. K. S dzięki wysiłkom pplk. Zajączkowskiego w roku 1930. Sekcyj czynnych jest 8. Członkami klubu są wszyscy oficerowie i podoficerowie zawodowi pułku. Działalność W K. S. 7 p. p. Leg. na polu sportowem obejmuje cały teren Chełmszczyzny.

WOJSKOWO-CYWILNY KLUB SPORTOWY „OGNISKO" W JAROSŁAWIU.

Założony w 1930 r. klub obecnie ma czynnych 11 sekcyj, członków 677, z tego czynnych 180. Sekcja P. N osiągnęła mistrzostwo lwow-skiego O. Z. P. N w klasie C 1931 r., B — 1932, 8 miejsce w 1933 r. Sekcja L. A zdobyła mistrzostwa zimowe Podokręgu Przemyśl w 1932 i 1933 r

WOJSKOWY KLUB SPORTOWY „ŚMIGŁY" WILNO.

Wojskowy Klub Sportowy „Śmigly", Wilno (skrót: W. K. S. „Śmigly" Wilno) powstał 12 maja 1933 r. z inicjatywy komendanta garnizonu wileńskiego przez zjednoczenie wszystkich wojskowych klubów sportowych przy pułkach, uprawiających różne gałęzie sportu (10 sekcyj).

Patronat nad tym zjednoczonym klubem objął pan generał Rydz-Śmigły.

Członkami Klubu są wszystkie osoby wojskowe garnizonu wileń-skiego.

Ilość potrzebnych urządzeń sportowych jest niedostateczna, to też planuje się obecnie rozbudowę ośrodka sportowego, w którym znajdą pomieszczenie wszystkie sekcje sportowe oraz sale ćwiczebne, boiska, baseny i t. d.

Rozwój życia sportowego w Klubie postępuje żywo, mimo pewnych trudności technicznych.

Skład obecnego zarządu

Prezes	płk. dypl. Kowalski Wincenty
I wiceprezes	„ „ Pełczyński Tadeusz
II —	ppłk. Wenda Zygmunt
Członkowie:	
Lekarz	ppłk. dr. Dobaczewski Eugenjusz
Kapitan sportowy	mjr. Kurcz Stanisław
Sekretarz	mjr. dypl. Wąsowicz Franciszek
Zastępca sekretarza	chor. Wadowski Józef
Skarbnik	kpt. Grzmielewski Stefan
I zastępca skarbnika	„ Frelich Antoni
II „ „	st. sierż. Kind Edward
Intendent	kpt. Grabowski Stanisław
Zastępca intendenta	st. sierż. Moroz Stanisław

STRZELECKI KLUB SPORTOWY IM. GEN. STANISŁAWA MAŁACHOWSKIEGO ŁÓDŹ.

Data założenia: 19.III.1930. Protektor i patron: gen. bryg. Stanisław Małachowski, dowódca O. K. IV. Członkowie założyciele: mjr. dypl. Pluta-Czachowski, kpt. Dudek, kpt. Gościewicz i prof. Gruszczyński. Obecny Zarząd: prezes płk. dypl. Tarczyński-Alf Tadeusz; wiceprezesi: mjr. dr. Kuryluk Władysław i mjr. dypl. Wislocki Włodzimierz. Sekretarze: Dowbór Stanisław i Knycz Juljusz.



Gen. bryg. Stanisław Małachowski, dowódca O. K. IV., patron S. K. S. Łódź.



Płk. dypl. Tadeusz Alf-Tarczyński, szef sztabu D. O. K. IV., prezes S. K. S. Łódź.

Klub rozwija się doskonale, co stwierdzają wyniki: w piłce nożnej w r. 1933 mistrz Polski Zw. Strzeleckiego i wicemistrz łódzkiej klasy „A"; w lekkiej atletyce: w r. 1932 mistrz Polski w biegu maratońskim; w strzelectwie — mistrz Łodzi i indywidualnie mistrzostwo Polski (kpt Gościewicz); gry sportowe: w r. 1933 mistrz Polski Zw. Strzel.; hokej na lodzie: w r. 1932 wicemistrz Łodzi, oraz zaszczytne miejsca w innych gałęziach sportu w konkurencji łódzkiej.

ZWIĄZEK STRZELECKI, ODDZIAŁ MIASTECZKO.

(Woj. śląskie).

Od roku 1931 istniejący oddział Związku Strzeleckiego liczy przeszło 50 członków. Oprócz ćwiczeń przysposobienia wojskowego uprawia się gry sportowe. Oddział posiada 1 drużynę koszykówki i 1 drużynę siatkówki. Prezesem oddziału jest obyw. burmistrz Kapółka, komendantem — obyw. Konieczny.

TOWARZYSTWO GIMNASTYCZNE SOKÓŁ

Grodzisk Mazowiecki, ul Lutniana — Sokolnia.

Towarzystwo założono 20/VI 1906 r.

Na 1/I 1934 r., według sprawozdania, ilość członków rzeczywistych wynosiła osób 132, z tego 88 mężczyzn i 44 kobiet, ilość ćwiczących: mężczyzn 18, kobiet 21, chłopców 22, dziewcząt 23.

Sokolnia i boisko są dzierżawione. Oprócz gimnastyki uprawia się tennis (własny kort), kolarstwo, lekkoatletykę, boks, ping-pong, strzelanie i siatkówkę.

Prezes	Piotr Krupiński
Wiceprezesi	inż. H. Orleański
	J. Sławiński
Skarbnik	Cz. Mogilski
Naczelnik	St. Figielski
Naczelniczka	A. Czerniawska
Sekretarz	J. Kornacka
Członkowie	Wiśniewski
	Biedniakowa
	Hodbodowa
	Ponińska
	Miszczenko
	Woliński
Kapelan	ks. Bogusz

TOWARZYSTWO GIMNASTYCZNE „SOKÓŁ“ IM. GRAŻYNY.

Warszawa.

„Grażyna“, założona w r 1905 jako jedyne kobiece gniazdo sokole, ma świetną tradycję sportową. Wychowała cały szereg zawodniczek, jak: Grabicka, Hulanicka, Sadkowska, Schabińskie, Lubecka, Maciejewska i wiele innych. Obecnie czołową zawodniczką jest Stanisława Walasiewicz.

Ćwiczenia gimnastyczne. Lekkoatletyka. Gry sportowe. Narciarstwo. Próby o odznakę P. O. S. i P. Z. L. A. Własne boisko w parku Paderewskiego.

POLICYJNY KLUB SPORTOWY

Katowice

Założony 9.IV 1924 r. ma sekcje. piłki nożnej, bokserską, szermierczą, strzelecką, ciężko-atletyczną, tenisową, narciarską, pływacką, kolarską i lekko-atletyczną. Ilość członków — 1935. Urządzenia: boisko z bieżnią i 4 korty tenisowe.

Obecny skład zarządu:

Prezes	podinsp Jeziorski
I Wiceprezes	nadkomisarz Duda
II Wiceprezes	st. przod. Antoszewski
Sekretarz	st. przod. Christoph
	przodownik Mizera
Zastępca sekretarza	przodownik Hamerlok
Skarbnik	st. przod. Zimnik
Zastępca skarbnika	przodownik Giel
Kronikarz	st. przod. Buk

Kierownikami poszczególnych sekcyj są.

piłki nożnej	st. przod. Kuboś
bokserskiej	komisarz Urbańczyk
szermierczej	nadkom. Hostyński
strzeleckiej	nadkom. Piechaczek
zapaśniczej	komisarz Zientek
tenisowej	komisarz Niżankowski
narciarskiej	st. przod. Rzyman
pływackiej	st. przod. Guiot
kolarskiej	st. post. Dublaszewski
lekko-atletycznej	st. przod. Warwas

POLICYJNY KLUB SPORTOWY

Warszawa, Senatorska 12.

Klub ma 10 sekcyj:

lekkoatletyczną	kierownik	przod. Chlebowski
szermierczą	,,	st. przod. Grzegorek
bokserską	,,	st. post. Targowski
pływacką	,,	st. przod. Trat
wioślarską	,,	st. post. Ruśkiewicz
kolarską	,,	,, Kamiński
hippiczną	,,	kom. Tarwid
atletyczną	,,	st przod. Czubański
strzelecką	,,	,, Netzel
gimnastyczną	,,	przod. Lendziński

Założony w r. 1928 z inicjatywy podinspektora Szucha, zastępcy komendanta P. P. m. st. Warszawy i aspiranta Rokickiego, referenta wychow. fizycznego P. P. m. st. Warszawy, P. K S. Warszawa liczy 2400 członków.



Jan Szuch, podinspektor P. P.,
zastępca komendanta P. P. m. st. Warszawy,
prezes i założyciel P. K. S. Warszawa.

Zarząd na rok 1933/34 stanowią:

Prezes	podinsp. Schuch Jan
I Wiceprezes	komisarz Tarwid Mieczysław
II "	przod. Klewek
Sekretarz	st. poster. Ruśkiewicz
Skarbnik	st. przod. Rydecki Stanisław
Gospodarz	przod. Leśniewski
Członek Zarządu	aspirant Rokicki Feliks

Klub ma własną przystań wioślarską, pływalnię, krytą salę gimnastyczną i strzelnicę małokalibrową.



Feliks Rokicki, aspirant P. P.,
referent wychow. fizycznego P. P. m. st. Warszawy.

KOLEJOWE PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE

Sprawozdanie

z działu wychowania fizycznego w dniu 1 maja 1934 roku.

Ilość »Ognisk«, uprawiających wychowanie fizyczne, wynosi	564	
Ilość boisk lub innych terenów sportowych	194	
Liczba członków wypełniających przepisany program wych. fiz. wynosi	15.008	osób
Liczba instruktorów wych. fiz. wynosi	193	,,
,, przodowników wych. fiz. ,,	145	,,
,, instruktorów i przodowników poszczególnych sportów	193	,,
Liczba członków, posiadających P. O. S.	12.315	,,
,, ,, ,, odznaki strzeleckie	16.915	,,
Lekkoatletykę uprawia	3.703	,,
Piłkę nożną ,,	1.017	,,
Wioślarstwo ,,	671	,,
Narciarstwo i łyżwiarstwo uprawia	1.798	,,
Kolarstwo uprawia	2.435	,,
Turystykę ,,	1.658	,,
Gry sportowe ,,	1.012	,,
Inne sporty ,,	716	,,

PUŁAWSKI KLUB WIOŚLARSKI.

Klub powstał w r. 1930 z inicjatywy inż. W. Orłowskiego i dr. Z. Wierzchowskiego przy poparciu oddziału Ligi Morskiej i Kolonjalnej. W r. 1931 było członków 20, obecnie zaś 50.

Urządzenia sportowe: przystań na Wiśle, budynek drewniany, oraz tabor (7 łodzi turystycznych, 3 kajaki ożaglowane). W ub. sezonie odbyto wycieczek dalszych (ponad 100 km) 3, bliższych (ponad 20 km) — 50. Sekcja narciarska: członków 12, wycieczek 7.

Skład obecny Zarządu: dr. Z. Wierzchowski, prezes; dr. A. Szymański, wiceprezes; inż. W. Zajączkowski, E. Domański, B. Dzikowski i M. Peszkowska — członkowie zarządu.

WARSZAWSKI KLUB WIOŚLAREK.

Warszawski Klub Wioślarek, założony w 1912 r., ma przystań przy ul. Wioślarskiej 2 (tel. 9.21-81). Kancelarja urzęduje w godz. 17—20. Wioślarstwo, pływanie, żeglarstwo, narciarstwo, lekka atletyka, gimnastyka, gry sportowe i t. d.

TOWARZYSTWO KRZEWIENIA NARCIARSTWA,
Kraków.

Założone w r. 1932. T. K. N. prowadzi szereg prac na polu popularyzacji i popierania narciarstwa. W szczególności należy wymienić działalność krzewicielską, kursy wędrowne i rozdawnictwo nart wśród młodzieży (w 1933/34 r. przeszło 100 par), działalność wydawniczą — komunikat śniegowy, Bibljoteka Narciarska, Narciarskie Mapy Plastyczne (1933/34 — wydano 5 map), akcję turystyczną — pociągi rajdowe, popularne i wycieczki z kraju i zagranicy; organizację urządzeń turystycznych — stacje narciarsko-turystyczne w Karpatach, stacje ratowniczo-narciarskie, szlaki znakowane.

Prezesem Rady T. K. N. jest poseł Marjan Dąbrowski, wiceprezesem wiceminister inż. Aleks. Bobkowski, prezesem Zarządu Głównego dr. Bol. Macudziński.

BYDGOSKI KLUB NARCIARZY.

Klub został założony w 1932 r. Skład Zarządu na 1933/34 r. (założyciele): prezes — inż. Tychoniewicz, wiceprezes I ppłk. dypl. Pomazański, II — dr. Krzymiński. Wydziałowi: sekr. inż. Myślakowski, skarbnik p. Pomazańska, kpt. pilot Błażyński, dr. Sielużycki (sędzia okr. P. Z. N.), Sokołowski (przew. komisji sport.), Stankiewicz, por. Wiedman (instruktor narc.), drowa Krzymińska, inż. Łącki. Ilość członków — 70.

KRONIKA WARSZAWSKIEGO TOWARZYSTWA ŁYŻWIARSKIEGO.

Dnia 8 grudnia 1893 r. grono zwolenników sportu łyżwiarskiego na zebraniu w Resursie Obywatelskiej powołało do życia Warszawskie Towarzystwo Łyżwiarskie celem krzewienia i propagowania sportu łyżwiarskiego, życia towarzyskiego oraz wszelkiego rodzaju poczynań narodowych, społecznych i oświatowych.

Pierwszym prezesem towarzystwa był redaktor Kurjera Warszawskiego Olszewski Franciszek, wiceprezesem — adwokat przysięgły Olszowski Kazimierz, sekretarzem — redaktor „Muchy" Buchner Władysław.

Pierwszy teren łyżwiarski, wówczas zwany „terenem posuwistów", urządził Fr. Rembierz na swoich placach, położonych między obecnemi ulicami Piusa XI, Mokotowską i al. Ujazdowskiemi.

Zamieszczona poniżej fotografja z r. 1894 przedstawia członków Towarzystwa w ówczesnym stroju łyżwiarskim, między nimi Wł.

Buchnera, Edmunda Lindemana, a pośrodku grupy — wielokrotnego mistrza łyżwiarskiego Warszawy, żyjącego jeszcze, Henryka Yorka oraz niezyjących już członków założycieli: Franc. Rembierza, Wł. Zawadzkiego, J. Ruszczyńskiego, Z. Goebla, K. Głaziewicza, R. Schönfelda, E. Sokala.

Szybki rozkwit Towarzystwa zmusił już w krótkim czasie do szukania odpowiedniejszego terenu i stworzenia własnej siedziby. Dzięki wielkiej ofiarności członków-założycieli udało się nabyć teren t. zw. „Doliny Szwajcarskiej". Jakich wysiłków Towarzystwo Łyżwiarskie używało, aby miejsce to utrzymać w swoich rękach, wiedzą tylko ci, którzy wówczas bliżej z Towarzystwem żyli.



1. Dr. Zawadzki,
2. adw. Schönfeld,
3. Konstanty Trepte,
4. Trojanowski,
5. Karol Głaziewicz,
6. York,
7. Jan Ruszczyński,
8. Edm. Lindeman,
9. Red. Buchner,
10. Sokal,
11. Zygm. Goebel,
12. Rembierz.

Dziesiątą rocznicę swego istnienia obchodziło Towarzystwo pod prezesurą hr. Maurycego Zamoyskiego, wiceprezesem był adw. Stanisław Patek a gospodarzem adw. Karol Malczewski.

W r. 1900 Warszawskie Towarzystwo Łyżwiarskie przystąpiło do Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego, będąc przez długi szereg lat jego członkiem rzeczywistym.

Członkowie Towarzystwa nietylko z zamiłowaniem krzewili sport łyżwiarski, urządzając liczne zawody i wyścigi oraz sprowadzając mistrzów łyżwiarskich z zagranicy, ale nawet sami jeździli po laury łyżwiarskie zagranicę, wracając z zaszczytnemi wynikami.

Tak w r. 1901 członkowie W. T. Ł. brali udział w międzynarodowych zawodach w jeździe figurowej, urządzanych przez Lwowskie Tow. Łyżw. we Lwowie. W r. 1908 W .T. Ł. zorganizowało międzynarodowe zawody w jeździe figurowej o Mistrzostwo Europy, w których brali udział reprezentanci L .T. Ł., Wiener Eislauf-Verein i Rosjanie.

Poza sportem łyżwiarskim i sportami letniemi ze szczególną troskliwością pielęgnowano życie towarzyskie.

Krótki okres względnej swobody po wojnie rosyjsko-japońskiej wyzyskano natychmiast, przeobrażając działające na terenie W. T. Ł. III Kółko Gimnastyczne w II Gniazdo Sokoła im. Henryka Dąbrowskiego. Po zlikwidowaniu Sokoła przez gen. gubenatora Skałłona, zmienił się on formalnie znów w Kółko Gimnastyczne, pracujące konspiracyjnie w myśl wskazań niepodległościowych.

W 1905 r. powstała również tutaj Polska Macierz Szkolna, z czynnym i licznym udziałem członków W. T. Ł. kładąc podwaliny pod wiekopomne dzieło oświaty narodowej. Zastosowane niebawem ze strony władz rosyjskich represje nie zdołały już stłumić ruchu, którego ślady są zapisane złotemi literami w dziejach Towarzystwa. Ciche te, działające w ukryciu organizacje lub ich zawiązki dzięki patrjotycznemu nastrojowi, jaki zawsze panował w Tow. Łyżw., mogły wystąpić na widownię i zaznaczyć chlubnie swe istnienie wraz z wybuchem wielkiej wojny światowej. W 1915 r. T-wo Łyżwiarskie brało czynny udział w utworzeniu Straży Obywatelskiej, a niektórzy jego członkowie zajęli w niej czołowe stanowiska. W r. 1918 Łyżwiarze gremjalnie wstępują do Straży Narodowej oraz do Wojskowej straży Kolejowej.

Ten krótki zarys działalności społecznej T-wa Łyżwiarskiego nie byłby zupełny, gdyby nie wspomnieć gościnności i poparcia, jakie W. T. Ł. udzielało na terenie Doliny Szwajcarskiej licznym związkom i twórcom zrzeszeń społecznych.

W gmachu Towarzystwa zainstalowała się w r. 1919 organizacja amerykańska Y. M. C. A., rozwijająca opiekę nad żołnierzem i oficerem polskim w ciężkich chwilach formowania naszego wojska. Powstały na tem podłożu Dom Oficera Polskiego działał tutaj przez trzy lata, korzystając wszechstronnie z lokalów i urządzeń Towa-

rzystwa. Tutaj również nastąpiło w r. 1930 wskrzeszenie starodawnego Bractwa Strzelców Kurkowych.

W odrodzonej Rzeczypospolitej Polskiej W. T. Ł., pomne pięknych tradycyj łyżwiarskich z czasów przedwojennych, przystąpiło do odbudowy polskiego sportu łyżwiarskiego. Początki były trudne, lecz dzięki skoordynowanym wysiłkom grupy członków, pełnych poświęcenia dla idei, zdziałano już wówczas wiele. Nawiązano styczność z innemi dzielnicami, zorganizowano ścisłą współpracę, która w roku 1921 doprowadziła do powstania Polskiego Związku Łyżwiarskiego, którego założycielami było W. T. Ł., L. T. Ł. i A. Z. S. — Warszawa.

Dążąc do podniesienia poziomu łyżwiarstwa w szerokich masach społeczeństwa, Towarzystwo wydało własnym nakładem pracę członka swego inż. J. Jankowskiego p. t. „Jazda figurowa na łyżwach" oraz broszurę E. Nehringa p. t. „Jazda zwykła i wyścigowa

Grupa sędziów i zawodników Mistrzostw Polski
w jeździe figurowej w 1932 r.



Od lewej: J. Jankowski, N. Pełczyński, kpt. sport. Z. Nowakowski, wiceprezes J. Ruszczyński, Henryk i Olga Przedrzymirscy, wiceprezes W. Rudnicki, zawodnik z Wileńsk. T. Łyżw., J. Kowalewska, delegat L. T. Ł. L. Getter, J. Martens, B. Zdziennicki, K. Bewenze, St. Wyrzykowski.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
[illegible] da figurowa parami	[illegible]	Demt[illegible] Inała [illegible]	Szwajcerówna Irena Peleczyński Narcyz [illegible]	W[illegible] [illegible]	[illegible] Zbigniew [illegible]	[illegible]	[illegible] Bar[illegible]	[illegible] Jadwiga [illegible]	Chlebowska [illegible] Peczyński [illegible]	[illegible] Lucylla [illegible] Władysław [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]ski Bolesław [illegible]	[illegible] H[illegible]	R[illegible] Maria T[illegible] Alfred [illegible]	C[illegible] O[illegible] [illegible]	[illegible]	Theuer Alfred [illegible]
1922 MP.	1924 MO	1926 MO. II	1926 MO.	1927 MO.	1928 MO. I	1930 MO. I	1930 MP. I	1930 MO. II	1930 MP. II	1931 MO. I	1931 MO. II	1931 MP. IV	1932 MO. I	1932 ZM. I	1933 MO. I	1933 MO. II	1934 MO. III	1934 MO. I
1924 MP		1927 MO. I	1927 MP. II		1929 MO. I	1931 MO. I	1930 MO. I	1931 MO. I	1932 MO. I		1932 MP. II	1932 ZM. War. II	1932 ZM. War. I		1933 ZM. Wil. I			1934 MP. II
		1927 MP. II			1929 MP. II	1931 MP. I	1931 MP. I	1932 MO. I	1932 MP. IV		[illegible] MO. I		1932 MP. II		1933 MP. II			
		1928 MO. II			1930 MO. I	1933 MO. I		1932 ZM. War. I			1934 MP. IV		1933 MO. I					
		1929 MP. II			1930 MP. II	1933 MP. IV							1933 MP. II					
		1929 [illegible]			1931 MO. I	1934 MO. I							1934 MO. I					
					1931 MP. I								1934 MP. I					
					1932 MP. I								1934 JS. II					
					1933 MP. I													
					[illegible] ZM. Wil. I													
					1934 MP. II													
					1934 JS. III													

OBJAŚNIENIA: MP. — Zawody o Mistrzostwo Polski.
MO. — „ o Mistrzostwo Okręgu Warszawskiego.
ZM. War. — „ Międzyklubowe w Warszawie.
ZM. Wil — „ Międzyklubowe w Wilnie.
JS. — Słowiańskie Igrzyska Zimowe.
I — [illegible]
I, II, III, IV — Zajęte miejsca na zawodach.

i parami, dla początkujących dzieci, młodzieży szkolnej, amatorów niestowarzyszonych oraz dla Towarzystw i Klubów zrzeszonych w P. Z. Ł., a ponadto, pragnąc podnieść sprawność swych zawodników, wysyła ich corocznie na kursy łyżwiarskie.



Zbigniew Iwasiewicz, Mistrz Polski 1931, 1932, 1933 r.

Towarzystwo przeprowadziło zawody o Mistrzostwa Polski: w jeździe figurowej — w r. 1922 i 1930, w jeździe szybkiej w r. 1929, w roku zaś 1934, z okazji 40-lecia istnienia Twa. P. Z. Ł. powierzył mu zorganizowanie i przeprowadzenie II Słowiańskich Igrzysk Zimowych o puhar przechodni Prezydenta m. st. Warszawy inż. Z. Słomińskiego oraz Zawodów o Mistrzostwo Polski na rok 1934 tak w jeździe figurowej, jak i szybkiej.

Corocznie Towarzystwo przeprowadza klasyfikację swych członków, którzy poza tem rozgrywają zawody w jeździe figurowej o puhary przechodnie im. ś. p. wiceprezesa W. T. Ł. Wojciecha Rudnickiego dla panów, oraz im. wiceprezesa Zygmunta Nowakowskiego dla pań. W roku jubileuszowym 1934 Zarząd ufundował trzeci puhar przechodni — dla najlepszych wyczynów w jeździe szybkiej.



Bolesław Staniszewski
Mistrz Polski w jeździe figurowej na r. 1934.

Za pracę na polu rozwoju łyżwiarstwa polskiego Towarzystwo zostało odznaczone dyplomem zasługi sportowej przez najwyższą władzę sportową — Związek Polskich Związków Sportowych.

Poza tem, pomne pięknych tradycyj, T-wo dba o życie towarzyskie i godziwe rozrywki dla swych członków.



Wicemistrzowska para Polski 1934 r.
p. Barbara Chachlewska i kpt. Alfred Theuer.

W roku 1934 W. T. Ł. prowadzi pracę pod prezesurą adwokata Mieczysława Szacińskiego, wiceprezesami są: Czesław Podleski i Zygmunt Nowakowski, kapitanem sportowym Jan Martens, skarbnikiem Leon Skoczyński, gospodarzem Antoni Makowski.

Jednym z głównych celów dążeń obecnego Zarządu W. T. Ł. jest budowa sztucznego lodowiska w Dolinie Szwajcarskiej i stworzenia tem samem mocnej podwaliny dla dalszego rozwoju łyżwiarstwa polskiego.



Dolina Szwajcarska i gmach W. T. L. 1904 r.
przed rozpoczęciem budowy sztucznego lodowiska

PODOKRĘG IV SLĄSKIEGO OKRĘGOWEGO ZWIĄZKU GIER SPORTOWYCH W TARNOWSKICH GÓRACH.

W skład zarządu Podokręgu wchodzą:

Prezes	Skrzypczyk Robert (Sasowice)
Sekretarz	Graniczny Jakób (Tarnowskie Góry)
Skarbnik	Konieczny Paweł (Miasteczko)

Kluby całego powiatu są zrzeszone w tym poddkręgu. Podokręg organizuje festyny sportowe i zawody gier sportowych o mistrzostwo powiatu.

WILEŃSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK HOKEJA NA LODZIE

Zarząd na rok 1934/35: prezes — starosta W. Kowalski, wiceprezesi: red. J. Nieciecki i mjr. H. Coch; sekretarz — inż. J. Rabinowicz; skarbnik — A. Okułowicz, kapitan sportowy — prof. Wiro-Kiro; przewodn. W. S. S. — F. Wasilewski; członkowie — J. Wigura, dyr. K. Andrzejewski.

Rok założenia 1929.

POLSKI ZWIĄZEK KAJAKOWY

Założony został w r. 1930 z inicjatywy grona członków P. Z. N. z płk. A. Bobkowskim, ppłk. Wł. Ziętkiewiczem i ppłk. J. Lewakowskim na czele. Prezesem do r. 1932 był gen. Stan. Kwaśniewski, obecnie jest nim płk. Tadeusz Zieleniewski, I wiceprezesem mjr. Włodzimierz Sekunda, II wiceprezesem dr. J. Grabowski, członkami Zarządu Gł. zaś W. Bublewski, dr. A. Bober, mjr. M. Czeżowski, Wł. Grzelak, A. Heinrich, J. Hławiczka, A. Kowalska, dr B. Luster, St. Malinowski, adw. E. Muszalski, J. Rylski, A. Wislocki, dr. K. Załuski, dr. A. Zieliński. P. Z. K. rozwija się bardzo pomyślnie, równolegle z żywiołowym rozwojem kajakarstwa. Liczba klubów i sekcyj, zrzeszonych w P. Z. K. wzrasta z każdym rokiem i w 1934 r. osiągnie niewątpliwie liczbę 80. Istnieją okręgi P. Z. K.: Krakowsko-śląski i poznański, w stadjum organizacji są: pomorski i lwowski. Wybitne wyniki pracy organizacyjnej: regulaminy: sportowo-turystyczny, regatowy, wywiad szlaków wodnych, odznaki turystycznej (1934), proporczyk , nagrody przechodnie „Łososia", „Węgorza", „Pstrąga", „Jesiotra", Śledzi". Rejestracja mnóstwa wycieczek kajakowych po całym kraju. Spływy. Pierwsze kajakowe mistrzostwa Polski: Kraków 1933. Udział w kajakowych mistrzostwach Europy, Praga 1933. Masowy udział kajakowców (około 2.000) w spływie Ligi Morskiej i Kolonjalnej 1933. Pierwszy długodystan-

sowy międzynarodowy wyścig górski na Dunajcu (50 km) w r. 1934. Organizacja spływów międzynarodowych w Polsce i zagranicą.

P. Z. K. jest członkiem międzynarodowej organizacji sportu kajakowego· I. R. K. Kongresy· 1932 w Wiedniu i 1933 w Pradze z udziałem delegatów polskich.

Praca w terenie: zakładanie stanic kajakowych, opracowywanie przewodników, opieka nad turystycznym ruchem kajakowym i t. d.

KLUB SPORTOWY „H. CEGIELSKI".

Klub Sportowy „H. Cegielski" w Poznaniu założony został w 1926 roku, ma własne boiska, 4 korty tennisowe, salę do ćwiczeń zimowych z łazienkami, strzelnicę małokalibrową i bibljotekę, liczącą 1000 tomów. Klub rozwija wszechstronną działalność sportową w 12 sekcjach oraz prowadzi oddział P. W. i W. F., jeden z liczniejszych w Poznaniu. Klub liczy obecnie 600 członków.



Roczne Walne Zebranie
K. S. „H. Cegielski"
26.II.1934.

Założycielami są pp.: Stanisław Kurzewski i Tadeusz Przybylski. Zarząd Główny składa się z. prezesa — Kurzewskiego Stanisława, 2 wiceprezesów: Przybylskiego Tadeusza i inż. Tatary Franciszka, skarbnika — Budzyńskiego Józefa i sekretarza — Kaczmarka Józe-

fa. Kierownikami poszczególnych oddziałów są: gospodarz i kierownik oddziału pływackiego — Szczepaniak Stanisław, bibljotekarz Łucki Bolesław, kierownik spraw młodzieży — Szczodrowski Feliks, kierownik piłki nożnej — Bogusz Stanisław, kierownik ciężkiej atletyki — Spychała Józef, kierownik boksu — Cieśliczak Antoni, kierownik kolarstwa — Jerszyński Feliks, kierownik tennisu — inż. Gayczak Stanisław, kierownik szachistów — Kutzner Feliks, kierownik ping-pongu — Jóźwiak Roman, kierownik lekkiej atletyki — Mazurek Władysław, kierownik sekcji strzeleckiej — Szalczyk Stefan, kierownik P. W. — Małecki Marjan.

KLUB SPORTOWY „ODRA", MIASTECZKO ŚL.

Klub został założony 10 V. 1932 r. Obecnie liczy 68 członków czynnych. W roku 1932 klub zdobył mistrzostwo klasy B grupy V. Prezesem klubu jest Kos Wiktor, sekretarzem Konieczny Paweł, skarbnikiem Szołtysek Emanuel.

„SURMA" KLUB SPORTOWY URZĘDNIKÓW ZARZĄDU MIEJSKIEGO W POZNANIU.

K. S. „Surma" Poznań, założony dnia 17.10.1930 r. (28 członków), zrzesza urzędników Zarządu Miejskiego w Poznaniu i liczy obecnie 373 członków, uprawiających wszelkie dziedziny sportu. „Surma" ma własne 3 korty tenisowe, murowany szałas kajakowo-żeglarski, strzelnicę broni małokalibrowej i szałas pływacki.

Mistrzostwa Klubu 1933/34 zdobyli:

w lekkoatletyce	Czaja (2-krotnie)
„ „	Musielewska
„ szermierce	Mieloch
„ strzelectwie	Urbaniak
„ pływactwie	Baltes
„ kajakarstwie	Guziałek
„ „	Morkowska
„ narciarstwie	Derda
„ tenisie	Kosmowski (3-krotnie)
„ „	Rożnowska
„ ping-pong	Lesiński

Obecny skład zarządu:

Prezes	Juljan Krajewski
I Wiceprezes	Mieloch
II „	Kosik

Sekretarz	Gdeczyk
Zastępca sekretarza	Urbaniak
Skarbnik	Tuszewski
Zastępca skarbnika	Guziałek
I radny	Kowalak
II „	Kosmowski
III „	Maćkowiakówna

Kierownicy sekcyj:

lekkoatletycznej i gier sportowych	Miałkas
szermierczej	Mieloch
strzeleckiej	Binhoff
pływackiej	Przybylski K.
kajakowej	Szkaradkiewicz
żeglarskiej	Tomczak
wycieczk. turyst.	Ignasiak
narciarskiej	Derda
tenisowej	Kosmowski
ping-pongowej	Lesiński
łyżwiarskiej	Dubiński
dyskusyjnej	Przybylski J.
muzycznej	Kosik

WYCHOWANIE FIZYCZNE W INSTYTUCIE GŁUCHONIEMYCH I OCIEMNIAŁYCH.

Sprawozdanie za rok szkolny 1933/34.

Wychowanie fizyczne wśród młodzieży głuchoniemej i ociemniałej prowadzi nauczyciel gimnastyki Wiesław Jabłoński.

Młodzież, w ogólnej liczbie 139 chłopców i 66 dziewcząt, była podzielona na 11 grup ćwiczebnych:

7 grup z działu głuchoniemych — po 3 godz tygodniowo,
2 grupy klas rzemiosł po 2 godz. tygodniowo,
1 grupa działu ociemniałych po 3 godz. tygodniowo,
1 grupa szkoły muzycznej po 1 godz. tygodniowo.

Ponadto po dwie godziny gier i zabaw dla chłopców i dziewcząt z działu głuchoniemych.

Grupę najstarszych dziewcząt prowadzi nauczycielka ćwiczeń cielesnych p. Mazurkowa.

Poza gimnastyką, przewidzianą programem szkolnym, starsi uczniowie i uczenice korzystają w wolnych chwilach z roweru, z kortu tennisowego, piłek i innych przyborów do gier i zabaw.

W roku szkolnym zorganizowano zespoły nauki pływania obu działów klas starszych, kurs pożarniczy oraz strzelecki dla chłopców. Ze sportów zimowych wszyscy uczniowie Instytutu uprawiają saneczkarstwo i łyżwiarstwo, korzystając ze sprzętu miejscowego. W bieżącym roku szkolnym 26 uczn. uzyskało prawo noszenia Państwowej Odznaki Sportowej.

Wśród młodzieży są zorganizowane 2 drużyny harcerskie: młodzieży głuchoniemej i młodzieży ociemniałej.

Na terenie Instytutu znajduje się boisko szkolne o powierzchni około 3000 m^2, boisko do gier i zabaw, zjeżdżalnia duża i mniejsza dla najmłodszej dziatwy, basen-brodzik, studzienka do mycia nóg dla gimnastykujących się, poidełko dla dziatwy, drabiny szwedzkie, przeplotnia dziecinna, huśtawka, a poza tem — w zimie — tor saneczkowy i ślizgawka.

W gmachu Instytutu jest też sala gimnastyczna, wyposażona we wszystkie przyrządy gimnastyczne nowego typu.

Młodzież nasza wykazuje wiele wiary we własne siły, zamiłowania do sportów, odwagi, nie ustępując wiele młodzieży normalnej, przyczem dziewczęta głuchonieme wykazują w ćwiczeniach nie gorsze wyniki niż chłopcy.

PORADNIK

SPORTOWO-HANDLOWY

WYNIKI SAMOCHODOWYCH IMPREZ SPORTOWYCH W POLSCE

W I PÓŁROCZU 1934 R.

PIERWSZE PÓŁROCZE 1934 R. ZAZNACZYŁO SIĘ SZEREGIEM IMPREZ SAMOCHODOWYCH, ZORGANIZOWANYCH PRZEZ AUTOMOBILKLUB POLSKI WZGLĘDNIE PRZEZ KLUBY AFILJOWANE.

DNIA 27 LUTEGO W ZAKOPANEM ODBYŁ SIĘ WYŚCIG TOROWY NA LODZIE. W KATEGORJI DO 1.100 CM³. PIERWSZE MIEJSCE UZYSKAŁ P. PRZYGODZKI NA FIACIE 508 MM.

DNIA 28 KWIETNIA ODBYŁ SIĘ ZJAZD GWIAŹDZISTY DO POZNANIA. PIERWSZE MIEJSCE ZDOBYŁ P. GLASER NA FIACIE 521.

DNIA 17 CZERWCA W WARSZAWIE ODBYŁA SIĘ JEDNODNIOWA JAZDA KONKURSOWA NA 450 KM PO DROGACH BITYCH, POLNYCH I LEŚNYCH. W KATEGORJI DO 2.500 CM³. PIERWSZE MIEJSCE ZDOBYŁ HR. TYSZKIEWICZ NA FIACIE 518.

DNIA 24 CZERWCA W KATOWICACH ODBYŁ SIĘ JUBILEUSZOWY RAID GÓRSKI. PIERWSZE MIEJSCA ZDOBYLI: P. BŁASZCZYŃSKI NA POLSKIM FIACIE 508 I P. KORFANTY NA POLSKIM FIACIE 518.


Najmilsze wakacje -
tylko na rowerach...
Państwowych Wytwórni Uzbrojenia
Biuro Sprzedazy Rowerów
Warszawa, Ossalińskich 1.


CHLUBA • POLSKIEGO
PRZEMYSŁU
FK
F.K.
PAŃSTWOWE
WYTWÓRNIE
UZBROJENIA
BIURO SPRZEDAŻY
WARSZAWA, OSSOLIŃSKICH 1


G

BUDOWA STRZELNIC MAŁOKALIBROWYCH P. U. W. F. 2.50

BUDOWA TERENÓW I URZĄDZEŃ SPORTOWYCH. Praca zbiorowa pod redakcją **ppłk. dr. Osmolskiego W. i Jeziorowskiego H.** . . . . 35.—
w oprawie 43.—

DYPLOM DLA KAJAKOWCÓW. Format 31 × 41 cm . . . . 1.—



DYPLOM DLA INSTRUKTORÓW I PRZEWODNIKÓW SPORTOWYCH. Format 31×41 cm 1.50



HIGJENA ŻOŁNIERZA — patrz Przysposobienie wojskowe . . . .

Jungraw J., por. WYCHOWANIE FIZYCZNE W WOJSKU 1.50

Junosza-Dąbrowski W. CO TO JEST SPORT —.75

Kloś C., inż. BOISKA SPORTOWE . . . . . —.60

KRÓTKI PRZEWODNIK PO HUCULSZCZYŹNIE. Zestawił Komitet Redakcyjny 3.50

Łotocki Z. ŁUCZNICTWO . . . . 2.—

ODZNAKA ZA SPRAWNOŚĆ. Polski Związek Narciarski. Komisja Sportowa . . . . —.50

PAŃSTWOWA ODZNAKA SPORTOWA . . 1.80

PAŃSTWOWA ODZNAKA SPORTOWA druki:

1) Zgłoszenie (wzór 1 do § 8 ust. 1) . . . . . —.05

2) Zgłoszenia do próby o P. O. S. (wzór 2 do § 8 ust. 2) . . . . —.10

3) Protokół próby o P O. S. (wzór 3 do § 16) . . —.10

4) Zaświadczenie (wzór 4 do § 19 i 20) . . —.05

5) Wykaz imienny osób, które wypełniły warunki wymagane od kandydatów do P. O. S. (wzór 5 do § 22) . . . . —.10

6) Świadectwo państwowej odznaki sportowej (wzór 6 do § 23) . . . . —.05

7) Zestawienie ilościowe półroczne tych, którzy uzyskali prawo do P. O. S. (wzór 7 do § 26) . . —.10

8) Zestawienie ilościowe półroczne tych, którzy uzyskali prawo do noszenia P. O. S. (wzór 8 do § 26) . . . . —.10

Podoski J. STRZELANIE (myśliwskie, bojowe i sportowe oraz strzelanie z pistoletu) 2.50

ROCZNIK SPORTOWY G. K. W. . . . . . . 10.—
w oprawie 13.—

SPRZĘT SPORTOWY I GIMNASTYCZNY Tekst i atlas . . . . 6.—

Wskazówki przy zakupie lub wyrobie we własnym zakresie.

Szewczykowski J., dr. HIGJENA ZAPRAWY SPORTOWEJ I POMOC DORAŹNA W SPORCIE 1.70

Terajewicz, dr. ODŻYWIANIE W OBOZACH I NA WYCIECZKACH (w druku).

ŚWIADECTWO DLA INSTRUKTORÓW I PRZEWODNIKÓW SPORTOWYCH. Format 32 × 25 cm . . . . —.50



WYCHOWANIE FIZYCZNE — patrz *Przysposobienie wojskowe.*

BOKS, WALKA WRĘCZ, ZAPAŚNICTWO, LEKKA ATLETYKA

Junosza-Dąbrowski W. CO KAŻDY O BOKSIE WIEDZIEĆ POWINIEN. . . . . —.75

Laskowski K., por. BOKS 3.50

— SAMOOBRONA w 17 chwytach 1.80

LEKKA ATLETYKA. Statut, regulaminy, przepisy, tabele. Polski Związek Lekkoatletyczny. Wyd. IV . . . . 3.—

LEKKA ATLETYKA. Uzupełnienie i poprawki do wyd. IV . . . . —.30

Mierzejewski Cz. ZAPRAWA LEKKOATLETYCZNA 1.50

Mierzejewski Cz., Baran J. i Humen W. ZASADY NAUCZANIA LEKKIEJ ATLETYKI . . . . 5.—

Pytlasiński W. TAJNIKI WALKI ZAPAŚNICZEJ. 1.50

— PODNOSZENIE CIĘŻARÓW 1.50

KOLARSTWO, MOTOCYKL, SAMOCHÓD

Kapitaniak L. DZIAŁANIE I OBSŁUGA MOTOCYKLA. . . . . 2.—

— DZIAŁANIE I OBSŁUGA SAMOCHODU. 2.50

Szymczyk F. KOLARSTWO (turystyka, tor, szosa) . . . . 2.—

OBOZOWANIE

Trylski Z., inż. MAŁY PODRĘCZNIK OBOZOWANIA 1.50

— OBOZY 5.50

Żelazowski W. i Olędzki W. WYCHOWANIE FIZYCZNE W OBOZACH LETNICH 1.50

PIŁKA NOŻNA, GOLF, LAWN-TENNIS, PING-PONG I GRY RUCHOWE

Gubatta A. ZARYS GRY W GOLFA 2.50

HAZENA, SZCZYPIORNIAK. Przepisy gier. Statuty, postanowienia, regulaminy. Polski Związek Gier Sportowych 1.50

Jeziorowski H. PIŁKA NOŻNA. Wyd. V, poprawione 1.40

Jodłowski R. PING-PONG 1.20

PIŁKA KOSZYKOWA. Oficjalne przepisy i komentarze. Polski Związek Gier Sportowych . . . —.80

Kwast i Baran. PIŁKA SIATKOWA 2.50

Lacoste. TENNIS. Przełożył E. Wittman 4.20

Pulst W. NAUKA GRY W LAWN-TENNISA 2.—

ZABAWY I GRY RUCHOWE DLA WOJSKA. Pod redakcją Osmolskiego W., dr. ppłk., opracowali: Karasiński T., por., Pawełek A., por., Fazanowicz J., ppor. Szereda M., sierz. i Jeziorowski H., kpr. . . . . —.60

PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE

HIGJENA ŻOŁNIERZA. 2.40

INSTRUKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, z atlasem. 1932 . . . . 6.—

Niezbrzycki J. NAUKA O TERENIE. Podręcznik dla hufców szkolnych i oddziałów p. w. Wyd. II. . . . . 3.—

STRZELECTWO (SZKOŁA JUNAKA) . . . 3.—

WALKA (SZKOŁA JUNAKA) . . . . 3.—

WYCHOWANIE FIZYCZNE (SZKOŁA JUNAKA) . . . . 6.—

ŚPIEWNIK STRZELECKI (SZKOŁA JUNAKA) . . . . 4.—

NAUKA SŁUŻBY (SZKOŁA JUNAKA) (w druku).

Cena kompletu, t. j. 5 tomików Szkoły Junaka w przedpłacie, do ukazania się całości, wynosi daleko mniej, gdyż tylko 13.80

S P O R T   K O N N Y

Chodowiecki J. K., mjr. PRZYSTĘPNY PODRĘCZNIK JEŹDZIECKI . . . . 10.—

Fillis J. ZASADY UJEŻDŻANIA I JAZDY KONNEJ. Z IV wyd. franc. przełożył Czajkowski Z., por. . . . . 13.—

HIGJENA KONIA 2.60

$\frac{0.27}{1933}$ REGULAMIN SPORTU KONNEGO W WOJSKU . . . . —.90

Ślaski E., gen. ZASADY ZAPRAWY I SPORTOWEJ JAZDY KONNEJ 1.80

S P O R T   L O T N I C Z Y

Abżołtowski. OBSERWACJA SAMOLOTÓW Z ZIEMI . . . . 2.—

— O NIEBEZPIECZEŃSTWIE LOTNICZEM 2.50

Bachem E., inż. dypl. PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK PILOTA SZYBOWCOWEGO, przełożył B. Stachoń, mjr. pil. 3.50

Balaban, Wolski. WOJSKOWY SŁOWNICZEK LOTNICZY . . . . 1.—

Czarkowski-Gołejewski. SP-AEU. 13 DNI LOTU NAD AZJĄ . . . . 12.—

Meissner J. NAUKA PILOTAŻU . . . . . . 2.—

Mokrzycki. OPIS BUDOWY PŁATOWCÓW —.70

Płodowski. O BUDOWIE PŁATOWCÓW . . 6.—

Sarnowski. ŻEGLUGA POWIETRZNA . . . 3.50

Skotarek, Szczeciński. WIADOMOŚCI METEOROLOGICZNE DLA LOTNIKÓW 5.50

Tulacz. LOT ŻAGLOWY 1.70

Tuskiewicz. NAWIGACJA POWIETRZNA . . 18.—

Umiastowski R. LUDZIE PRZESTWORZA (pamiętniki najwybitniejszych lotników z wojny światowej) . . . . 10.—

SPORT WODNY

Bohatyrew M. T., inż. JAK SAMEMU ZBUDOWAĆ PŁASKODENNĄ ŁÓDŹ WIOSŁOWĄ 2.—

DYPLOM DLA KAJAKOWCÓW. Format 31 × 41 cm — patrz Różne.

DZIENNIK OKRĘTOWY. 30 foljów . . . 3.—
60 foljów . . . 6.—

Niezbędny dokument dla każdego jachtu, wybierającego się na wycieczkę morską. Specjalnie opracowany przez gen. M. Zaruskiego, prezesa P. Z. Ż., dla jachtów sportowych, które nie potrzebują prowadzić tak obszernego dziennika, jak okręty handlowe.

Gabryelewicz F. HARCERSKA ŁÓDŹ ŻAGLOWO-WIOSŁOWA TYPU H 1.70

Heinrich A. SZLAKI WODNE POLSKI . . . 5.20

Wyczerpujący opis 114 rzek, jezior i kanałów wraz z praktycznemi wskazówkami, dotyczącemi spławności, przeszkód i znaczenia krajoznawczego poszczególnych szlaków wodnych.

— BUDOWA KAJAKÓW . . . . 4.—

Plany budowy dwuosobowego kajaka turystycznego, wypróbowanego i zatwierdzonego przez Państwowy Urząd Wych. Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

— PODRĘCZNIK KAJAKOWCA 5.50

Jabłoński O. BUDOWA DWUOSOBOWEGO KAJAKA HARCERSKIEGO TYPU „H" . . . 3.50

Typ tego kajaka wypróbowały harcerskie drużyny żeglarskie w setkach wycieczek.

Kuczyński J. MANEWROWANIE JACHTEM ŻAGLOWYM . . . . 5.—

— PRAKTYCZNE WIADOMOŚCI Z ASTRONOMJI ŻEGLARSKIEJ 2.50

— JACHTOWA PRAKTYKA MORSKA . . 7.50

— ROBOTY LINOWO-ŻAGLOWE NA STOPIEŃ ŻEGLARZA . . . . —.60

— WIOŚLARZ. Podręcznik na stopień wioślarza 2.90

Lenartowicz E. PODRĘCZNIK WIOŚLARSTWA REGATOWEGO 1.50

ORGANIZACJA HARCERSKICH DRUŻYN ŻEGLARSKICH . . . . 2.—

Petyhorski M., inż. MÓJ KAJAK — RĘCZNA MOTORÓWKA 1.20

Opis budowy przyrządu, umożliwiającego poruszanie się kajaka bez wioseł.

Szwykowski L. ŻEGLARZ ŚRÓDLĄDOWY 2.80

Popularne omówienie wszystkiego, co początkujący miłośnik sportu żeglarskiego na rzekach i jeziorach wiedzieć powinien.

Wisłocki A. PRZEZ JEZIORA I RZEKI BRASŁAWSZCZYZNY — patrz Powieści i pamiętniki sportowe.

Zaleski A. KRÓTKI PODRĘCZNIK PŁYWANIA. Wyd. II. 1.50

Zaruski M., gen. bryg. NAWIGACJA JACHTOWA . . . . 5.—

— PRAWA I OBOWIĄZKI KAPITANÓW I STERNIKÓW JACHTOWYCH . . . . . —.80

— ZASADNICZE KOMENDY I ROZKAZY PRZY MANEWRACH NA STATKACH ŻAGLOWYCH 2.50

ŻEGLARSTWO W ZIMIE — patrz Sporty zimowe.

SPORTY ZIMOWE

O'35 I i II. Instrukcja narciarska cz. I i II. . . . 4.—
1929

Nehring E. ZASADY ŁYŻWIARSTWA . . . 2.80

Zaruski M., gen. PRZEWODNIK PO TERENACH NARCIARSKICH ZAKOPANEGO I TATR POLSKICH. . . . . 2.—

Zieleniewski T. SZCZYTAMI KARPAT — patrz Powieści i pamiętniki sportowe.

Ziętkiewicz W. JAZDA NA NARTACH. Podręcznik dla instruktorów, uczniów i samouków. Wyd. II, poprawione i uzupełnione . . . . . 5.—

— SPRZĘT NARCIARSKI, wyd. III. 1.10

ŻEGLARSTWO W ZIMIE . . . . 2.—

Zawiera budowę ślizgów, czyli jachtów lodowych i śniegowych, podając wykonanie ich w kilku typach, od najtańszego (150 — 200 zł) do drogiego i precyzyjnego typu wyścigowego. Poza tem podręcznik mówi o użyciu żagli do jazdy na łyżwach i nartach.

POWIEŚCI I PAMIĘTNIKI SPORTOWE

Niema lepszej propagandy sportu, jak powieści i pamiętniki sportowe. Powinny się one znaleźć w każdej bibljotece, a przedewszystkiem między nagrodami sportowemi.

Burzyński W. dr. Z KARPAT 4.50
karton 5.50

Pamiętnik myśliwego na grubego zwierza, pię-knie ilustrowany.

Czarkowski-Golejewski K. SP-AEU. 13 dni lotu nad Azją . . . . 12.—

Azja, widziana z lotu ptaka, Azja w 13 dniach — oto treść tej porywającej książki. Jest to pamiętnik o pierwszym polskim locie sportowym, autor bowiem będąc oficerem kawalerji, jest amatorem.

Gerbault. A. W POGONI ZA SŁOŃCEM. Dziennik okrętowy. Część I. Z New-Yorku do Tahiti. Przełożył z francuskiego Szwykowski L. 6.50
w oprawie 10.50

Dziennik okrętowy człowieka, który wyruszył sam jeden na małym jachcie żaglowym w podróż po oceanach.

— NA POWROTNEJ DRODZE. Dziennik okrętowy. Część II. Z Tahiti do Francji. Przełożył z francuskiego Szwykowski L. . . . . 7.—
w oprawie 11.—

Druga i ostatnia część dziennika okrętowego słynnego Gerbaulta.

Jalu Kurek. MOUNT EVEREST. (Reportaż z wyprawy na najwyższy szczyt świata) 2.80
karton 3.80

Opis wyprawy w roku 1924, której celem było zdobycie Czomo - Lungmy, niezwyciężonego szczytu himalajskiego.

Lowell J. KOLEBKA NA GŁĘBINIE. . . . . 3.—

Autobiografja prawdziwego dziecka morza. Ojciec J. Lowell, kapitan żaglowca, zabrał ją z sobą na morze, gdy miała parę miesięcy i odtąd dziecko wzrastało aż do 17 roku życia jedynie wśród załogi statku.

Malewska H. WIOSNA GRECKA 2.80
karton 3.80

Powieść o olimpjadzie starogreckiej.

Robinson W. A. PRZEZ GŁĘBIE I MIELIZNY. Przełożył z angielskiego Kostecki D. . . . . . 10.—

Niezwykła, czarująca książka podróżnicza. Opis wędrówki po oceanach na małej łodzi żaglowej, wędrówki pełnej nieprawdopodobnych, a jednak prawdziwych przygód, które autor kreśli piórem rasowego pisarza.

Slocum J. SAM JEDEN ŻAGLOWCEM NAOKOŁO ŚWIATA. Przełożył Szwykowski L. 5.50
w oprawie 9.50

Opis niezwykłej, pełnej przygód podróży, odbytej w latach 1895 — 1898 przez żeglarza amerykańskiego na malutkim statku wielorybniczym. Autor, który sam jeden stanowił całą załogę statku, barwnie i z dużą dozą humoru opisuje swe przeżycia i przygody oraz walki z potężnym żywiołem. Książka tego pierwszego w dziejach żeglarza — samotnika posiada niezwykły urok i jest naprawdę czemś jedynem w swoim rodzaju w literaturze pamiętnikarskiej.

Szczawiński S. inż. WICHER. (Powieść o koniu). 2.—
karton 3.—

Voss J. C. ŁODZIĄ ŻAGLOWĄ PRZEZ OCEANY. Przełożył T. Fonferko . . . . . . 8.—

Pełen prostoty pamiętnik opłynięcia kuli ziemskiej w małej łodzi indyjskiej. Książka Vossa to nietylko zajmująca lektura. Czyny jego to przykład hartu i odwagi.

Wagner W. PODŁUG SŁOŃCA I GWIAZD . 3.50

Pamiętnik polskiego żeglarza, który, wyruszywszy z Gdyni, niedawno przepłynął Atlantyk na

malej łodzi żaglowej i obecnie przebywa w Cristobal nad kanałem Panamskim, sposobiąc się do dalszej podróży naokoło świata.

Wisłocki A. PRZEZ JEZIORA I RZEKI BRASŁAWSZCZYZNY (w druku).

Pełen zachwytu opis wycieczki kajakiem po jeziorach i rzekach Brasławszczyzny. Są to nietylko przeżycia podczas wycieczki, ale również dokładny przewodnik na wyżej wzmiankowanych wodach. Liczne, bardzo piękne ilustracje z przebytego szlaku.

Zaleski S. NAJWIĘKSZE ZWYCIĘSTWO . . . 3.50
karton 4.50

Pięć nowel sportowych. Tło, środowisko każdej noweli jest inne (ring, pokład jachtu, kajak, łódź) — lecz ponad wszystkiemi unosi się prawda: największem zwycięstwem jest to, które człowiek zdobywa w walce z samym sobą.

Zaruski M., gen. NA POKŁADZIE ISKRY . . 1.—

— MOJA CZWARTA PODRÓŻ NA WITEZIU. 1.50

Znany pionier polskiego jachtingu pełnomorskiego dał w tych dwóch, powyżej wymienionych pamiętnikach, wspaniałe opisy odbytych przez siebie wypraw morskich.

Zieleniewski T. SZCZYTAMI KARPAT . . . 5.—

Opis raidu narciarskiego, który wyruszył z Worochty i grzbietami gór dotarł po obszary na zachód od Sianek. Nietylko doskonały przewodnik po Karpatach Wschodnich dla miłośników narciarstwa i turystyki zimowej, ale też miła lektura o czarownej krainie górskiej zimą. Szata zewnętrzna książki i 18 plansz fotograficznych, opracowanych artystycznie przez atelier Girs-Barcz, zwracają uwagę swą oryginalnością.






WYTWÓRNIA ODZIEŻY
SPORTOWEJ
KURTKI
PŁASZCZE
KOMBINEZONY
WIATRÓWKI
KOMINIARKI
RĘKAWICE
SZALE
BUTY
I t. p.
PRZEMYSŁ KONFEKCYJNY
VARSOVIENNE
WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 104
TELEF.
WPROST DWORCA